



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar
Sarjana Psikologi (S1)



OLEH:

**TIARA GUSTRIANI
11760124785**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF
KASIM RIAU
PEKANBARU
2021**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF*
COMPASSION PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Di Munaqasahkan Dalam Sidang
Ujian Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

Oleh:

**TIARA GUSTRIANI
11760124785**

Pekanbaru, 02 Agustus 2021
Pembimbing,

Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog
NIP. 19860427015032005

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
PEKANBARU
2021**



PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : TIARA GUSTRIANI

NIM : 11760124785

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Self Compassion* Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada:

Hari/ Tanggal : Selasa/ 10 Agustus 2021

Bertepatan dengan : 1 Muharram 1443 H

TIM PENGUJI

Ketua,

Sri Wahyuni, MA, M.Psi
NIP. 19800616 200604 2002

Sekretaris,

Ikhwanisifa, M.Psi, Psikolog
NIP. 19860427 201503 2005

Penguji I,

Salmiyati, M.Psi, Psikolog
NIP. 19880817 201903 2013

Penguji II,

Elyusra Ulfah, M.Psi., Psikolog
NIP. 19840321 201903 2009

© Himpunan Psikologi UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN TIDAK PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Gustriani

NIM : 11760124784

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self compassion* Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19.

Menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat untuk memenuhi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Sejauh yang saya ketahui bukan merupakan plagiat atau duplikasi dari skripsi di suatu perguruan manapun, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pekanbaru, Agustus 2021

Yang menyatakan

Tiara Gustriani

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui”

(Q.S Al-Baqarah ayat 126)

Dont 'b be too hard on yourself, because it's okay to do something wrong

(Zhong Chenle)

Jika kamu ingin hidup bahagia, jangan biarkan masa lalu mengusikmu. Kamu boleh melihat kebelakang namun jangan membawanya kembali

(Anonim)

Tetaplah menjadi orang yang bersyukur, setiap orang punya proses yang berbeda

(Penulis)

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin atas ridha Allah SWT, peneliti dapat menyelesaikan berbagai permasalahan semasa menjalani pendidikan hingga sampai pada tahap menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Peneliti sampai pada tahap ini bukan semata-mata atas perjuangan peneliti sendiri melainkan banyak sosok inspiratif, yang berada di sekeliling peneliti yang tak hentinya memberikan dukungan, bantuan, dan nasehat selama ini.

Dengan memohon ridha Allah SWT, peneliti mempersembahkan hasil perjuangan ini untuk orang tua yang peneliti sayangi yaitu Ibunda Erma Wati dan Ayahanda M.Yani yang senantiasa memberikan kasih sayang dan dukungan kepada peneliti. Semoga persembahan ini dapat mengukir senyuman dan menjadi kado terindah yang dapat peneliti berikan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis hanturkan kehadiran Allah SWT, dengan kekuasaan-Nya dan kebesaran-Nya yang senantiasa memberikan anugerah dan nikmat yang tiada terhingga kepada penulis. Atas izin dan kehendak Allah SWT, yang telah memberikan kemudahan dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self compassion* Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19” dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari sepenuhnya tanpa bantuan dari berbagai pihak, tidak banyak yang dapat penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si, selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah. M.Si, selaku Wakil Dekan II dan Ibu Yuslenita Muda., M. Sc, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Ibu Sri Wahyuni, MA., M.Psi, selaku Ketua Jurusan S1 Psikologi dan selaku Ketua Penguji sidang munaqasah. Terimakasih banyak peneliti ucapkan atas semangat dan motivasi yang beliau berikan.
5. Ibu Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi, terimakasih tidak terkira peneliti ucapkan atas waktu, kesabaran serta nasehat yang telah diberikan dalam proses penulisan skripsi ini. Peneliti sangat sering mendapatkan dukungan emosional berupa perhatian dan kepedulian yang diberikan. Beliau yang sangat memahami kekurangan peneliti dalam proses penulisan skripsi, sehingga membantu peneliti dalam menulis ke arah yang lebih baik lagi.
6. Ibu Salmiyati, M.Psi., Psi selaku penguji I, terimakasih peneliti ucapkan atas segala masukan yang positif serta nasehat yang membangun untuk penulisan skripsi ini. Beliau sangat pengertian akan kesalahan yang peneliti buat dan membantu peneliti dalam perbaikan dalam penulisan skripsi. Beliau bukan hanya penguji namun dosen yang sangat peneliti kagumi dalam proses perkuliahan.
7. Ibu Elyusra Ulfah, M.Psi., Psi selaku penguji II, terimakasih peneliti ucapkan atas segala masukan dan nasehat kepada Ibu dalam pengembangan skripsi ini. Beliau menjelaskan kesalahan peneliti dengan sangat lembut sehingga peneliti tidak terserang panik saat ujian. Beliau juga bukan hanya penguji namun dosen yang sangat menginspirasi dalam proses perkuliahan.
8. Ibu Dr. Amirah Diniyati, M.Pd selaku pembimbing akademik, terimakasih tidak terkira atas waktu, ilmu dan nasehat yang bersifat akademik dan nasehat hidup

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang telah Ibu berikan. Beliau yang memudahkan segala urusan peneliti saat janji temu setoran juz amma serta menawarkan konseling jika peneliti mengalami kesulitan dalam perkuliahan.

9. Ibu Ahyani Radhiani Fitri, M.A., Psikolog sebagai sosok sangat peneliti kagumi. Beliau seperti seorang Ibu kepada anaknya, yang tetap mengingatkan saat peneliti mengalami gejala kemalasan. Beliau juga merupakan pembimbing akademik pertama yang memberikan wejangan kehidupan perkuliahan.

10. Bapak Mukhlis, M.Si selaku pembimbing praktik kerja lapangan dan dosen inspiratif terimakasih peneliti ucapkan atas ilmu dan nasehat selama perkuliahan. Beliau merupakan dosen yang sangat penulis kagumi akan kepribadian dan tanggung jawab sebagai pendidik. Beliau yang membuka pikiran peneliti akan indahnya belajar di jalan Allah dengan cerita inspirasinya.

11. Bapak Ivan Muhammad Agung, M.Si selaku Direktur Center for indigenois psychology (CIP), terimakasih peneliti ucapkan atas ilmu yang sangat berharga terutama di bidang penelitian. Beliau yang selalu memberikan energi positif dalam penelitian dan selalu optimis dalam mencapai sesuatu. Beliau juga dosen yang selalu menjawab pertanyaan peneliti terkait penelitian yang peneliti jalankan.

12. Seluruh Bapak dan Ibu dosen yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas ilmunya, tauladan, kesabaran serta inspirasi peneliti selama di

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- perkuliahan. Tanpa ketulusan Bapak dan Ibu peneliti tidak akan bisa mencapai titik ini.
13. Kepada seluruh staf akademik dan perpustakaan yang juga ikut andil dalam penyelesaian penelitian ini.
14. Kepada orang tua yang terkasih, Bapak M.Yani dan Mamak Ermawati yang telah menjadi orang tua hebat. Terimakasih atas doa, ketulusan dan kepercayaan yang telah bapak dan mamak berikan. Dukungan yang senantiasa bapak dan mamak berikan dan menjadi sumber dalam mendapat kebahagiaan peneliti.
15. Kepada keluarga besar datuk syafril, mak wo Gasmiati dan pak wo Mislan, tek Asmaneyri dan om Yuliargo, pak Eto dan ante Julita, tek Reny dan om Ali. Serta sepupu dan adik-adik ku tersayang yaitu kak yuyun, cik ayu, kak ika, olen, vivi, caca, fajar, adek ratu, habibi, zizi, rere, keken, pasya dan zidan terimakasih atas dukungan dan sumber kebahagiaan.
16. Kepada abang, kakak, adek dan teman-teman di Center For Indigenous Psychology, abang Yasser Khadafi, S.Psi, Indra Gunawan, S.Psi, Angga Novrianto, S.Psi, Dessy Dwi Arianti, S.Psi, eka, novi, anggi, umi, alda, algi, yuda, sarah, habibah, dayah, reni, ami, juna, harsa, adit, terimakasih atas ilmu dan kebersamaannya.
17. Kepada warga kelas C khususnya untuk icak, sovia, wulandari, hik, desy, dila, endah, iska, mita, okta, naufal, ariq, ikhsan, rizkan dan alm sari. Terimakasih atas gelak tawa dan pengalaman hidup yang berarti serta bantuan dan dukungan selama ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

18. Kepada teman PPL (SU 48), Hasya, Rahma, Siska, Yusni, Endah, Mita, Eya, terimakasih atas pengalaman hidup yang akan selalu peneliti ingat. Serta yang selalu memotivasi dan memberikan dukungan kepada peneliti.
19. Kepada teman TPP, Novi, Nitya, Rachel, Vasha, Putri, Widia terimakasih telah menemani 1 semester dan suka dukanya dalam penyusunan proposal.
20. Kepada senior khususnya kak chai, kak zata, kak triska, kak yelin, kak eci terimakasih atas saran dan masukannya selama perkuliahan dan dalam penulisan skripsi.
21. Kepada keluarga HMJ dan HIMA terimakasih untuk menjadi tempat dalam peneliti belajar dalam keorganisasian dan selalu menjadi tempat inspiratif.
22. Kepada seluruh responden yang berpartisipasi dalam penelitian

Karya ilmiah ini barangkali masih memiliki kekurangan dalam penulisannya, dengan segala kerendahan hati peneliti menerima masukan, kritik dan saran positif untuk membangun skripsi ini menjadi lebih baik lagi. peneliti sangat berharap karya ilmiah ini memiliki manfaat baik secara teori dan praktis untuk pembacanya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pekanbaru, Agustus 2021

Peneliti



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SELF COMPASSION* PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh:

Tiara Gustriani

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Masa pandemi covid-19 membawa perubahan sistem pembelajaran menjadi *daring*. Perubahan sistem pembelajaran berdampak pada banyaknya permasalahan yang timbul pada mahasiswa sehingga dibutuhkan *self compassion* untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dukungan sosial diprediksi dapat membantu mahasiswa untuk memiliki *self compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di pandemi covid-19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 270 mahasiswa (laki-laki 19,3% dan perempuan 80,7%) Fakultas Psikologi UIN Suska Riau dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial (Sarafino, 1998) dan skala *self compassion* (Neff, 2003). Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi sebesar 0,462 dengan signifikansi 0,000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti ada hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial; Self compassion; Pandemi Covid-19; Mahasiswa*

UIN SUSKA RIAU



THE RELATIONSHIP OF SOCIAL SUPPORT WITH *SELF* COMPASSION IN STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

By:

Tiara Gustriani

Faculty of Psychology, Sultan Syarif Kasim State Islamic University Riau

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has brought changes in the learning system to online. Changes in the learning system have an impact on the number of problems that arise in students so that self-compassion is needed to overcome these problems. Social support is predicted to help students to have self-compassion. This study aims to determine the relationship between social support and self-compassion for students in the COVID-19 pandemic. The sample in this study amounted to 270 students (male 19.3% and female 80.7%) Faculty of Psychology UIN Suska Riau with a sampling technique using stratified random sampling. Data collection methods in this study used a social support scale (Sarafino, 1998) and a self-compassion scale (Neff, 2003). Based on the results of the product moment correlation analysis obtained a correlation value of 0.462 with a significance of 0.000. The results showed that the hypothesis was accepted, which means that there is a relationship between social support and self-compassion for students during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *Social Support; Self-compassion; Covid-19 Pandemic; College student*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | |
| PERNYATAAN TIDAK PLAGIASI | iii |
| LEMBAR PERSEMBAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| ABSTRAK | xi |
| DAFTAR ISI..... | xiii |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I: PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Keaslian Penelitian | 10 |
| E. Manfaat Penelitian | 11 |
| BAB II: TINJAUAN PUSTAKA | 13 |
| A. <i>Self compassion</i> | 13 |
| 1. Definisi <i>Self compassion</i> | 13 |
| 2. Komponen <i>self compassion</i> | 14 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self compassion</i> | 15 |
| B. Dukungan Sosial | 19 |
| 1. Definisi Dukungan Sosial | 19 |
| 2. Jenis-Jenis Dukungan Sosial | 20 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial | 21 |
| C. Kerangka Berpikir | 22 |
| D. Hipotesis..... | 26 |
| BAB III: METODE PENELITIAN | 27 |
| A. Desain Penelitian..... | 27 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 27 |
| C. Definisi Operasional..... | 27 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | |
|--|-----------|
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 29 |
| E. Metode Pengumpulan Data | 31 |
| F. Reliabilitas Dan Validitas | 34 |
| G. Metode Analisis Data | 39 |
| BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 40 |
| A. Pelaksanaan penelitian | 40 |
| B. Hasil | 41 |
| C. Analisis tambahan | 47 |
| D. Pembahasan | 51 |
| BAB V: PENUTUP | 57 |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| LAMPIRAN | 66 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Jumlah Populasi Mahasiswa | 30 |
| Tabel 3.2 Jumlah Sampel | 32 |
| Tabel 3.3 Blue Print Skala <i>Self compassion</i> | 33 |
| Tabel 3.4 Blue Print Skala Dukungan Sosial | 35 |
| Tabel 3.5 Blue Print Skala <i>Self compassion</i> Setelah Tryout | 38 |
| Tabel 3.6 Blue Print Skala <i>Self compassion</i> Untuk Penelitian | 38 |
| Tabel 3.7 Blue Print Dukungan Sosial Setelah Tryout | 39 |
| Tabel 3.8 Blue Print Skala Dukungan Sosial Untuk Penelitian | 39 |
| Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas | 40 |
| Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin | 43 |
| Tabel 4.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia | 44 |
| Tabel 4.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Suku | 44 |
| Tabel 4.4 Norma Kategori Data | 45 |
| Tabel 4.5 Gambaran Data Hipotetik Dan Empirik Variabel <i>Self compassion</i> | 45 |
| Tabel 4.6 Norma Kategori Skala <i>Self compassion</i> | 45 |
| Tabel 4.7 Gambaran Data Hipotetik Dan Empirik Variabel Dukungan Sosial | 46 |
| Tabel 4.8 Norma Kategori Skala Dukungan Sosial | 46 |
| Tabel 4.9 Uji Normalitas | 47 |
| Tabel 4.10 Uji Linearitas | 48 |
| Tabel 4.11 Uji Hipotesis | 49 |
| Tabel 4.12 Sumbangan Variabel Dukungan Sosial Terhadap <i>Self compassion</i> | 50 |
| Tabel 4.13 Sumbangan Peraspek | 51 |
| Tabel 4.14 Hasil Analisis Berdasarkan Usia | 52 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN A Verbatim Wawancara
- LAMPIRAN B Validasi Alat Ukur
- LAMPIRAN C Tabulasi Data Tryout
- LAMPIRAN D Uji Validitas dan Reliabilitas
- LAMPIRAN E Skala Penelitian
- LAMPIRAN F Tabulasi Data Penelitian
- LAMPIRAN G Uji Asumsi & Analisis Tambahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- ## BAB I
- ### PENDAHULUAN
- #### A. Latar belakang
- Dunia sedang menghadapi pandemi yang diakibatkan oleh virus *corona* atau yang dikenal dengan istilah covid-19. *Covid-19* merupakan penyakit yang disebabkan sindrom pernapasan akut *coronavirus 2* (Sars-CoV-2) yang ditemukan pertama kali di Wuhan, Ibukota Provinsi Hubei Tiongkok (Supriatna, 2020). Virus ini memiliki gejala utama seperti demam, batuk, *myalgia*, sesak, sakit kepala, diare, mual dan nyeri (Handayani, Hadi, Isbaniah, Burhan & Agustin, 2020). Virus ini dapat mengakibatkan kematian bagi penderitanya, terbukti dengan banyaknya kasus kematian akibat terpapar virus corona. Banyak kebijakan yang dikeluarkan pemerintah upaya memutus mata rantai penyebaran covid-19 seperti isolasi sosial, anjuran tetap berada di rumah, karantina masyarakat dan penutupan institusi pendidikan (Livana, Fatkhul & Basthomi, 2020).
- Kebijakan pemerintah dalam memutus penyebaran covid-19 salah satunya dengan menutup tempat yang memungkinkan terjadi kerumunan dan kontak fisik, yaitu institusi pendidikan (Firman, 2020). Penutupan yang dimaksud bukan berarti sistem pendidikan tidak berjalan akan tetapi diubah menjadi *daring*, hal ini tertuang dalam surat edaran nomor 4 tahun 2020 yang menyatakan bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar baik sekolah maupun perguruan tinggi dilakukan secara *daring* atau dalam jaringan (Makarim, 2020). Pembelajaran secara *daring* dilakukan dengan menggunakan layanan pendukung seperti *layanan google classroom, edmodo, schoology* dan *whatsapp* (Sadikin & Hamidah, 2020).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perubahan sistem pembelajaran yang drastis sangat dirasakan oleh mahasiswa. Sehingga dijumpai berbagai permasalahan seperti kurang memahami terhadap materi yang diberikan, ketidakstabilan koneksi internet, kesulitan mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu, kesulitan pembelian kuota internet, berbagai kendala teknis, penurunan nilai, terlambat mengikuti kelas, dan khawatir menghadapi materi pada jenjang selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Permasalahan tersebut tentunya menimbulkan berbagai masalah psikologis bagi mahasiswa. Penelitian Hasanah, Ludiana, Immawati & PH (2020) menyebutkan bahwa kecemasan menjadi masalah psikologis yang paling banyak dialami mahasiswa karena pembelajaran *daring*. Sari (2020) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres sedang, berat dan ringan akibat kuliah *daring*, sedangkan faktor penyebab stres seperti khawatir akan penuluran, kesulitan memahami materi, terbatas aktivitas dan kebosanan.

Berdasarkan hasil *survey* awal yang dilakukan pada tanggal 02 November 2020 oleh tim peneliti dengan menggunakan *open-ended questionnaire* pada 177 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang terdiri dari semester 2-8, terlihat bahwa mahasiswa mengalami enam permasalahan utama selama pandemi covid-19. Permasalahan pertama yaitu permasalahan akademik (42,9%) meliputi kesulitan memahami materi, sulit mencari referensi untuk tugas, merasa tidak efektif dalam kuliah *daring*, tidak bisa manajemen waktu dan semakin mudah menunda tugas. Kedua, permasalahan ekonomi (20,3%) seperti kesulitan dalam membeli kuota internet dan pendapatan orang tua yang menurun. Ketiga, permasalahan psikologis (14,1%) meliputi hilangnya semangat dan motivasi,

Ma
Su
Kasim
Riau

Ma
Su
Kasim
Riau

Ma
Su
Kasim
Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyalahkan dirinya sendiri saat dihadapkan pada suatu kesulitan selama pandemi covid-19 yang berkaitan dengan diri sendiri, aktivitas sosial dan akademik. Sesuai pada kutipan wawancara yang diperoleh seperti berikut ini:

“Pernah, bukan pernah lagi sih sering banget karena jujur saya ini memang pribadi yang jarang mensyukuri diri sendiri, emang sering banget menyesali diri sendiri terutama di masa pandemi ini kan kita susah berkomunikasi sama orang kita mau jumpa langsung kan, kalau kita bener bener pure mengeluarkan sedih kita tu harus jumpa langsung gitu tapi umpanya, ga paham pembelajaran itu jadi balik lagi jaringan lagi, seakan akan nyalahinnya gini ee kenapa ya dulu pas belajar tatap muka selama kawan lain gak ditanya, sedangkan kita tu masih belajar dan akhirnya terkendala selama pandemi...”. (SWD)

Sedangkan subjek 2 memberikan jawaban seperti:

“Pernah kak, contohnya kayak motivasi belajar tadi. Kalau dari kendala paket F gak bisa menyesali dan maklumi aja yah gimana kondisi jaringan, kadang F pun kesel kan pertamanya karena F juga sih kenapa gak cari posisi yang aman yang bisa untuk dapat jaringan yang bagus, kalau yang ketika itu motivasi rendah itu sering menyesal itu kak, ketika lagi malasnya tu kak ya, pas udah mentok banyak tugas deadlinenya padet, baru nyesal kenapa malas malasan di awal awal dulu gitu, banyak penyesalan gitu lah dari motivasi yang rendah selama pandemi ini.”. (KM)

Subjek 3 juga memberikan jawaban seperti:

“Pastinya dan sangat sering juga, kayak misalnya kan ya selama pandemi ni kita kan kuliah daring tuh, nah kesulitan yg paling sering saya alami tu kalau kuliah daring ya itu sulit memahami penjelasan materi yg disampaikan, dan berujung kayak menyalahkan diri sendiri kayak gimana yaa, kayak gini loh.. Saya tuh sering ngomong sendiri dan bilang "iih kok kamu bisa bodoh kali sih" Terus saya merasa Saya tu mahasiswa terbodoh gitu karena nggak bisa paham kalau nggak dijelaskan berulang kali, saya juga sering menganggap diri saya pemalas sehingga membuat saya selalu overthinking...”. (YS)

Subjek 4 memberikan jawaban seperti:

“Pernah sih kak, karna daring ini kan banyak tugas satu lagi abis tu karna kalau buat tugas itu kan kalau ditanya sama teman-teman terbatas nah kadang tulah gara gara komunikais itu abis tu kita tu udah punya ekspetasi tinggi sama teman kita nanti tiba tiba hasilnya gak sesuai yang diharapkan sama hasilnya itu kesal, maksudnya aku tu bisa lebih lo tapi nyatanya gak bisa”. (MH)

Dan subjek 5 memberikan jawaban seperti:

“Itu pasti pernah banget terutama saat pandemi ini kan jadi kayak serba salah, pas masuk di masa pandemi tu semuanya serba salah ditambah sebelum pandemi aja serba salah apa lagi pandemi karna kan kita dirumah aja gak kemana mana, ya itu juga orang cepat ngertinya kita kayak insecure kok Cuma aku sih yang gak bisa dan kayak aku apa”. (ROA)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diperoleh gambaran *self compassion* yang dimiliki oleh beberapa mahasiswa psikologi terlihat masih kurang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil wawancara, lima dari lima subjek mengatakan bahwa saat dihadapkan pada masalah mereka masih memandang negatif diri, dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Melihat hal ini tentunya penting bagi mahasiswa untuk memiliki *self-compassion* agar mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Sejalan dengan pendapat (Neff dalam Karinda, 2020) bahwa ketika seseorang memiliki *self compassion* maka individu akan memandang keadaan secara objektif tanpa menghindari kelemahannya.

Self compassion dari perspektif buddhis didefinisikan sebagai respons pada penderitaan pribadi dengan cinta kasih, kebijaksanaan dan perhatian untuk diri dan orang lain yang mengalami penderitaan. Sedangkan perspektif barat mendefinisikan *self compassion* merupakan kemampuan individu untuk mencintai dan mengasihi diri saat menderita (Reyes, 2012). *Self compassion* didefinisikan sebagai kepekaan terhadap pengalaman individu akan penderitaan, ditambah dengan keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut (Goetz, Keltner, D, & Simon-thomas, 2010). Sedangkan menurut Neff (dalam Neff & Germer, 2017) *self compassion* merupakan keterikatan antar komponen utama yaitu *self kindness*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

vs *self judgement*, *common humanity* vs *isolation*, *mindfulness* vs *over-identification*.

Self compassion memiliki banyak manfaat psikologis seperti meningkatkan *emotional well being*, motivasi, hubungan *interpersonal*, empati, dan kesehatan meningkatkan efikasi diri, *optimisme* dan kepuasan hidup dan mengurangi perasaan kesepian (Karinda, 2020; Smeets et al, 2014; Akin, 2010). Beberapa penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa *self compassion* yang tinggi akan cenderung memiliki banyak kebahagiaan, kepuasan hidup yang lebih besar, pengaruh negatif yang rendah dan lebih sedikit mengalami gejala tekanan psikologis dibandingkan individu yang kurang menyayangi diri sendiri (Homan, 2016). Hal ini diartikan bahwa manfaat *self compassion* dapat menekan pengaruh negatif dan membangun pengaruh positif bagi individu.

Tinggi rendahnya *self compassion* individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Neff (2011) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* diantaranya budaya, usia, jenis kelamin, kecerdasan emosi, kepribadian. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rey & Moninka (2013) ditemukan faktor baru yang mempengaruhi *self compassion* yaitu lingkungan sosial yang terbagi atas lingkungan dan dukungan sosial. Artinya dukungan sosial secara langsung menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion*.

Menurut Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) dukungan sosial merupakan tindakan yang dilakukan orang lain kepada individu, mengacu pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memberikan kenyamanan, perhatian dan bantuan saat individu membutuhkan dukungan. Sedangkan Mattson dan Hall (dalam Lim & Kartasasmita, 2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial dianggap sebagai proses komunikasi verbal atau nonverbal secara timbal balik dan bertujuan untuk meningkatkan rasa kompetensi, *coping*, *belonging*, dan harga diri individu. Dukungan yang dapat diberikan seperti dukungan emosional atau dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan (Sarafino & Smith, 2011). Menurut House (dalam Akin, Kayis & Satici, 2011) dukungan tersebut dapat berupa pemberian empati, perhatian, cinta, kepercayaan, uang dan energi.

Dukungan sosial sangat penting dalam tiap proses dan krisis dalam kehidupan, kebanyakan orang akan menarik diri karena tidak mengetahui bagaimana akan membantu orang lain. Rook (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) menyebutkan bahwa dukungan merupakan salah satu ikatan sosial yang menggambarkan nilai dari suatu hubungan *interpersonal*. Adanya dukungan sosial akan membantu individu memiliki perasaan positif dan menghindari konsekuensi negatif. Feeney & Collins (dalam Wilson., Weiss & Shook, 2020) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat mendorong individu dalam menikmati hidup yang mengarahkan pada pengalaman yang lebih positif dan perasaan antusias. Dukungan sosial tersebut juga akan muncul dengan adanya persepsi bahwa akan ada orang-orang yang membantu apabila terjadi suatu permasalahan atau kesulitan dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif dalam diri individu (Maslihah, 2011). Artinya ketika individu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki perasaan positif yang didapat dari dukungan sosial maka akan membantu individu memiliki kepribadian yang *compassionate*.

Sejalan dengan hal tersebut beberapa penelitian menjelaskan adanya dukungan sosial akan membantu meningkatkan *self compassion* dalam diri individu diantaranya: Neff & McGahee (2010) menyebutkan bahwa individu yang memiliki dukungan yang baik dan berlimpah akan lebih memiliki kebaikan dan lebih menyayangi dirinya. Wilson et al (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan perhatian, *self compassion* dan pemeliharaan kesejahteraan psikologis. Germer (dalam Jeon, Lee & Kwon, 2016) juga berpendapat bahwa dukungan dari orang lain akan meningkatkan *self compassion* di dalam diri individu. Sedangkan Gillath, Sahaver & Mikuincer (dalam Allen & Leary 2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan aman yang didapat dari dukungan sosial akan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi.

Dukungan sosial dapat diperoleh melalui beberapa sumber seperti pasangan, keluarga, teman, dokter atau organisasi komunitas (Sarafino & Smith, 2011). Hal ini diperjelas oleh Neff (dalam Jeon et al, 2016) bahwa jika orang lain yang dianggap penting (*important others*) mengerti kelemahan dan kesulitan dalam diri individu serta memandangnya dengan sikap hangat, hal ini diartikan bahwa kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya akan sama sebagaimana orang lain memperlakukannya). Selain itu Neff juga mengungkapkan (dalam Salazar 2015) bahwa *self compassion* memiliki keterkaitan dengan sejauhmana dukungan dari orang lain, ketika individu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merasakan situasi sulit dalam hidupnya maka teman akan bertindak sebagai pembantu dalam mengatasi tekanan.

Beberapa penelitian mengungkapkan hubungan dan keterkaitan dukungan sosial dengan *self compassion* diantaranya penelitian irnanda & Hamidah (2021) yang menyebutkan ada hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion*. Akin, Kayis & Satıcı (2011) menyebutkan bahwa dimensi *self compassion* berkorelasi positif dengan dukungan sosial. Penelitian lainnya tentang hubungan *social support*, *self compassion* dan *subjective well being* pada pelajar atlet elite Korea ditemukan dukungan sosial memiliki hubungan dengan *self compassion* (Jeon et al 2016). Beberapa hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki *self compassion* di tengah perubahan sistem pembelajaran pada masa pandemi covid-19. Adanya *self compassion* akan membantu individu untuk menyikapi kesulitan dengan baik. Sehingga mahasiswa memiliki kemampuan untuk menyayangi diri, berbuat baik pada dirinya, peduli pada penderitaan diri dan memiliki kemampuan untuk melihat masalah secara objektif. *Self compassion* tersebut bisa didapatkan salah satunya melalui dukungan sosial dari orang lain. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan *self compassion*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan terdapat rumusan masalah sebagai pertanyaan dalam penelitian ini, berikut rumusan masalah dari penelitian ini “Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti bertemakan dukungan sosial dan *self compassion*. Sebagai bahan referensi penelitian ditemukan beberapa penelitian yang terkait dengan variabel yang akan diteliti yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Akin, Kayis & Satici (2011) dengan judul “*self compassion and social support*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *social support*. Penelitian ini memiliki subjek sebanyak 273 mahasiswa di Universitas Negeri Menengah di Turki. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek, dan memiliki tema yang sama. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas dan variabel terikat.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Jeon, Lee, & Kwon (2016) dengan judul “*Investigation of the structural relationships between social support, self*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

compassion and subjective well being in korean elite students athletes”menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek positif pada welas asih. Penelitian ini memiliki subjek sebanyak 333 siswa/mahasiswa di Korea Selatan. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan terdapat pada variabel *self compassion* dan *social support* serta menganalisis menggunakan pendekatan korelasi. Sedangkan perbedaan terletak pada subjek, tempat dan judul penelitian.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Nafisah, Hendriyani & Martiarini (2018) dengan judul “hubungan antara dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja di panti asuhan” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja di panti asuhan. Penelitian ini memiliki jumlah subjek sebanyak 95 remaja di panti asuhan. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel (Y) *self compassion* dan menggunakan penelitian kuantitatif pendekatan korelasional. Sedangkan perbedaan terletak pada subjek penelitian dan variabel X.
4. Penelitian ini dilakukan oleh Irnanda & Hamidah (2021) dengan judul “hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai”, hasil penelitian ini menunjukan terdapat hubungan signifikan searah antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai sehingga jika dukungan sosial meningkat maka *self compassion* juga meningkat. Penelitian ini memiliki jumlah subjek sebanyak 643 remaja. Persamaan penelitian terletak pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

variabel X (dukungan sosial) dan Y (*self compassion*), sedangkan perbedaan terletak pada subjek penelitian.

Berdasarkan uraian dari beberapa hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa masing-masing hasil penelitian memiliki persamaan dan perbedaan. Keunikan penelitian ini dapat dilihat dari tema dukungan sosial dan *self compassion* yang belum banyak diteliti secara spesifik dengan tema yang serupa. Serta penelitian ini memiliki kebaruan dalam fenomena yaitu pada masa pandemi covid-19.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai pembahasan hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Selain itu diharapkan dapat memperbanyak hasil penelitian baik yang sudah dilakukan sebelumnya dan menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi kepada mahasiswa bahwa penting untuk memiliki dukungan sosial sehingga menjadi individu yang *compassionate*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

BAB II TINJAUAN TEORITIS

A. *Self compassion*

1. Definisi *Self compassion*

Self compassion didefinisikan dari perspektif buddhis merupakan respons pada penderitaan pribadi dengan kebijaksanaan, cinta kasih dan perhatian untuk diri dan orang lain yang mengalami penderitaan. Sedangkan perspektif barat mendefinisikan *self compassion* adalah kemampuan individu untuk mencintai dan mengasihi diri saat menderita (Reyes, 2012).

Self compassion didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu yang melibatkan sikap keterbukaan, ikut tergerak pada penderitaan diri dan orang lain, sehingga dapat meringankan penderitaan mereka dan dapat menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff 2003). *Self compassion* merupakan pemahaman tentang keadaan bahwa semua manusia memiliki kelemahan dan tidak sempurna serta dapat memberikan pemahaman itu kepada orang lain ketika mereka mengalami kegagalan atau membuat kesalahan (Neff & Germer, 2017). *Self compassion* dianggap sebagai kepekaan terhadap pengalaman individu akan penderitaan, ditambah dengan keinginan untuk meringankan penderitaan itu (Goetz et al 2010).

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah kemampuan yang individu yang melibatkan sikap keterbukaan, tergerak akan penderitaan diri dan orang lain, peduli dan memiliki kebaikan pada diri dan orang lain, tidak menghakimi diri serta memiliki kepekaan untuk mengurusi penderitaan yang dialami.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Komponen *Self compassion*

Neff (2003; 2011; 2017) menyatakan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga komponen utama: *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Komponen ini bersatu dan saling terkait untuk menciptakan kerangka *self compassion*. *Self compassion* berguna saat individu mengalami kekurangan, kesalahan dan kegagalan serta menghadapi kesulitan di luar kendali.

a. *Self kindness*

Self kindness merupakan kemampuan memberikan pemahaman, kebaikan dan memahami diri sendiri daripada melakukan penilaian buruk dan mengkritik diri sendiri atau *self judgement* (Neff dalam Neff, 2011). Kebaikan diri mengacu kepada dukungan dan rasa simpati terhadap diri kita ketika melihat kekurangan yang ada pada diri sendiri dari pada menilai diri secara kasar. Kebaikan tersebut akan menghadirkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kita untuk diri kita sendiri sehingga dapat menyembuhkan dari rasa sakit (Neff & Germer, 2017)

Self kindness berlawanan dengan aspek *self judgement*, *self judgment* berarti mengkritik diri sendiri dengan kejam atas kegagalannya (Neff & Knox, 2020). *Self judgement* akan mengkritik diri sendiri dan merasa bahwa ia orang yang gagal dan hanya dia yang memiliki kekurangan. Demikianlah dengan adanya komponen dasar *self kindness* akan mengurangi *self judgement*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. *Common humanity*

Common humanity merupakan kemampuan untuk melihat bahwa kegagalan, kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi yang dialami oleh semua manusia tanpa merasa terisolasi (Neff, 2011). Artinya bahwa komponen ini mengaitkan bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kelemahan itu sifatnya manusiawi yang harusnya tidak perlu melebih-lebihkan hingga merasa terisolasi.

Common humanity berlawanan dengan aspek *isolation*. *Isolation* merupakan perasaan sendirian di saat mengalami penderitaan (Neff & Knox, 2020). Ketika individu berada pada situasi sulit maka ia akan mengisolasi diri dan merasa bahwa ia orang yang tidak sempurna..

c. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kemampuan untuk dapat menyeimbangkan tentang rasa sakit pikiran dan pengalaman dan tidak terlalu melebih-lebihkan sesuatu (*over-identification*) (Neff, 2011). *Self compassion* memerlukan *mindfulness* sebab *mindfulness* akan melawan untuk menghindari emosi dan pikiran yang menyakitkan, dan menjadikan individu sebagai saksi dari pengalaman yang tidak menyenangkan.

Mindfulness berlawanan dengan aspek *over-identification*, *over identification* merupakan reaksi yang terlalu melebih-lebihkan saat mengalami permasalahan atau kesulitan. Individu yang *over-identification* ia akan melebih-lebihkan reaksi sesuatu yang dirasakannya sehingga menimbulkan kecemasan dan depresi (Karinda, 2020).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self compassion*

Beberapa penelitian menunjukkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion* seperti jenis kelamin, budaya, usia, kecerdasan emosional, kepribadian dan lingkungan.

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin memiliki pengaruh tersendiri pada *self compassion*. Kebanyakan orang akan menilai bahwa wanita akan memiliki tingkat *self compassion*. Namun terdapat fakta bahwa wanita lebih sering mengkritik diri sendiri dan merenungkan aspek negatif, lebih sering dari pria (Leadbeater, Kuperminc, Blatt & Herzog, 1999; Nolen-Hoeksema, Larson & Grayson 1999 dalam Neff, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa wanita memiliki tingkat *self compassion* lebih rendah dari pria.

b. Budaya

Budaya memiliki kontribusi yang dapat mempengaruhi *self compassion* individu. Sebagaimana hasil penelitian yang membahas sisi budaya dalam memandang *self compassion*. Markus dan Kitayama (Neff et al., 2008) menyebutkan bahwa orang asia memiliki budaya kolektif yang memiliki konsep diri yang saling bergantung dengan menekankan keterhubungan *interpersonal*, peduli terhadap orang lain, keterjalinan sosial dalam tingkah laku. Sedangkan budaya barat menekankan pada individualistik, konsep diri yang mandiri, menekankan perhatian otonomi, pemenuhan kebutuhan pribadi dan keunikan dalam bertingkah laku.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perbedaan tingkat *self compassion* pada hasil penelitian terhadap tiga negara Thailand, Taiwan dan Amerika Serikat dipengaruhi oleh latar belakang budaya. Thailand memiliki *self compassion* yang tertinggi sedangkan Taiwan yang terendah dan Amerika berada di antaranya. Terdapat pola yang menggambarkan perbedaan komponen *self compassion* dari ketiga negara tersebut. Orang Thailand lebih dekat dengan ajaran buddha sehingga mendorong *self compassion*nya. Sedangkan budaya Taiwan dengan ajaran konfusius yang mengedepankan budaya malu yang menjadikan salah satu aspek negatif *self compassion* lebih tinggi. Sedangkan orang amerika berada pada skor ditengah-tengah dengan latar belakang peninggalan budayanya.

c. Usia

Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* dimana usia berkaitan dengan masa perkembangan yang dialami individu. Neff & Vonk (dalam Neff, 2011) menyatakan bahwa usia memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat *self compassion*. Mengenai perbedaan kelompok usia dalam menyayangi diri sendiri, literatur perkembangan memberikan dasar yang lebih jelas yang beranggapan bahwa pada masa remaja adalah periode kehidupan di mana memiliki *self compassion* yang rendah. Hal ini sebabkan karena kemajuan kognitif remaja, peningkatan introspeksi diri, metakognitif, refleksi diri, dan kemampuan mengambil perspektif sosial (Keating dalam Neff, 2011).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain itu egosentrisme yang dimiliki remaja tidak diragukan lagi memiliki kontribusi pada peningkatan *self judgement*, *isolation*, dan *over-identification* (Neff, 2011). Sebab remaja merasa bahwa pengalaman yang mereka alami tidak mungkin dapat dipahami orang lain. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa masa remaja dibanding masa lainnya memiliki *self compassion* yang lebih rendah disebabkan tahap yang mereka jalani memiliki kontribusi peningkatan pada komponen negatif *self compassion*.

d. Kepribadian

Neff, Rude & Kirkpatrick (dalam Neff & Germer 2017) dari hasil penelitiannya menyebutkan bahwa kepribadian menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion*. Pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, menemukan bahwa *self compassion* memiliki hubungan negatif pada neuroticism serta memiliki hubungan positif dengan keempat tipe lainnya yaitu *openness*, *agreeableness*, *extraversion* dan *conscientiousness*.

e. Kecerdasan Emosional

Neff (2011) menyatakan bahwa *self compassion* memiliki keterkaitan dengan kecerdasan emosional dan kebijaksanaan. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengetahui emosi dan mengekspresikan dengan benar (Khatun, Sujana & Khayer, 2019). *Self compassion* menjadi aspek penting kecerdasan emosional, melibatkan kemampuan memantau emosi sendiri dengan keahlian dalam menggunakan informasi untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memadukan pemikiran dan tindakan (Salovey & Mayer dalam Neff, 2011). Maslow (1968) dalam bukunya “*Toward Psychology of Being*” memaparkan bahwa kematangan emosional memerlukan penanaman untuk tidak menghakimi diri, menerima diri, mencintai diri sendiri maupun orang lain (dalam Zulaehah, 2017).

f. Lingkungan

Setiap individu yang terlahir akan menemui lingkungan pertamanya yaitu lingkungan keluarga. Tidak diragukan lagi lingkungan keluarga akan mempengaruhi sikap seseorang dalam bersikap. Neff dan McGahee (2010) menyebutkan bahwa pengalaman dari keluarga akan memerankan peranan penting. Remaja dan dewasa muda dari keluarga yang harmonis dan dekat lebih memiliki *self compassion* yang baik sedangkan mereka yang berasal dari keluarga yang penuh tekanan dan konflik dan kurang mementingkan diri sendiri ia akan memiliki *self compassion* yang buruk (Neff & McGahee, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa individu disaat mereka menderita dan gagal mereka akan memperlakukan diri mereka melalui pengalaman keluarganya.

Giberlt dan Proctor (Neff & McGahee, 2010) berpendapat bahwa yang memiliki pengalaman yang buruk atau tekanan dari orang disekitarnya cenderung memiliki sikap yang lebih tidak berperasaan dan kritis terhadap diri mereka sendiri, sementara individu individu yang memiliki banyak dukungan dari orang lain akan lebih murah hati dan penuh kasih sayang terhadap diri mereka sendiri. Sedangkan hasil

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

penelitian oleh Rey & Moninka (2013) terdapat faktor lingkungan sosial yang mempengaruhi *self compassion* individu yang terbagi atas lingkungan dan dukungan sosial dari orang sekelilingnya.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Sarafino (1998) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada pemberian kenyamanan yang dirasakan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan dari orang lain di dalam kelompok. Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan tindakan yang dilakukan orang lain kepada individu, mengacu pada memberikan kenyamanan, perhatian dan bantuan saat individu membutuhkan dukungan.

Dukungan sosial menurut Taylor (2018) merupakan sebagai informasi yang mengarahkan individu untuk percaya bahwa ia diperhatikan dan dicintai, dihargai dan bernilai serta termasuk ke dalam hubungan sosial dan saling membutuhkan.

Menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (dalam Kusumaningrum, 2018), dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan kepada individu dari orang-orang yang berada di sekitar individu seperti dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan dari orang yang dianggap penting oleh individu.

Mattson dan Hall (dalam Lim & Kartasasmita, 2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial dianggap sebagai proses komunikasi verbal atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nonverbal secara timbal balik dan bertujuan untuk meningkatkan rasa kompetensi, *coping*, *belonging*, dan harga diri individu

Berdasarkan definisi yang para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan orang lain kepada individu agar individu merasakan kenyamanan, keberhargaan, diperhatikan, dicintai dan untuk meningkatkan kesejahteraan dalam hidupnya yang dapat diperoleh melalui keluarga, teman dan orang lain yang dianggap penting.

2. Jenis Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (1998), dukungan sosial terdiri dari lima jenis, yaitu:

a. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional merupakan dukungan yang melibatkan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian dari orang lain kepada individu dan memberikan perasaan nyaman, kepastian, kepemilikan dan dicintai saat mengalami tekanan.

b. Dukungan penghargaan (*Esteem support*)

Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang terjadi melalui ekspresi menghargai, memberikan dorongan atau persetujuan dengan perasaan individu dan perbandingan positif dari orang lain. Jenis dukungan ini berfungsi untuk membangun perasaan individu tentang nilai dan kesesuaian. Dukungan penghargaan berguna saat berada pada tekanan.

c. Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*)

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang mencakup bantuan langsung seperti memberikan atau meminjamkan uang kepada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

individu atau melakukan sesuatu pekerjaan untuk menyelesaikan tugas individu.

d. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Dukungan informasi merupakan dukungan yang berupa pemberian informasi, saran, nasehat, sugesti maupun umpan balik tentang keadaan orang lain. Dukungan ini membantu individu saat dihadapkan pada pengambilan keputusan yang sulit.

e. Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*)

Dukungan jaringan sosial merupakan dukungan yang memberikan perasaan keanggotaan pada individu dalam kelompok dan memiliki persamaan minat dan aktivitas sosial.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Stanley (dalam Utomo & Sudjiwanati, 2018) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial, yaitu:

a. Kebutuhan fisik

Salah satu faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah kebutuhan fisik yang meliputi kebutuhan akan sandang, pangan dan papan.

b. Kebutuhan sosial

Individu lebih dikenal oleh masyarakat jika memiliki aktualisasi diri yang baik. Keinginan Individu yang memiliki aktualisasi yang baik membuat individu ingin mendapatkan pengakuan dalam kehidupan bermasyarakat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Kebutuhan psikis

Dengan dukungan orang lain, kebutuhan psikis individu seperti keingintahuan, keamanan dan perasaan religius dapat terpenuhi. Ketika individu dihadapkan pada permasalahan yang ringan maupun berat, individu akan cenderung mencari dukungan secara sosial dari orang yang berada di lingkungan individu.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini mengkaji hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa. Peneliti menggunakan konsep Neff (2003) untuk *self compassion* dan konsep Sarafino (1998) untuk dukungan sosial. Subjek dari penelitian ini merupakan mahasiswa yang menjalankan perkuliahan di masa pandemi covid-19.

Masa pandemi covid-19 banyak merubah sistem kehidupan terutama di bidang pendidikan. Perubahan yang sangat dirasakan seperti sistem pembelajaran menjadi *daring*. Sistem tersebut menimbulkan berbagai permasalahan bagi mahasiswa seperti kurang memahami materi yang diberikan, ketidakstabilan koneksi internet, kesulitan mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu, kesulitan pembelian kuota internet, berbagai kendala teknis, penurunan nilai, terlambat mengikuti kelas, dan khawatir menghadapi materi pada jenjang selanjutnya (Oktawirawan, 2020). Mahasiswa memerlukan *self compassion* dalam menghadapi permasalahan atau sumber stres yang dialaminya. *Self compassion* merupakan kepekaan terhadap penderitaan yang ada pada diri dan orang lain

dengan komitmen untuk meringankan dan mencegah penderitaan tersebut (Goetz et al., 2010).

Mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki banyak kebahagiaan, kepuasan hidup, pengaruh negatif yang rendah dan sedikit mengalami gejala tekanan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Homan, 2016). *Self compassion* dapat meminimalkan *stressor* yang dialami individu, sebagaimana berdasarkan hasil penelitian Allen & Leary (2010) individu dengan *self compassion* tinggi cenderung memusatkan perhatian upaya untuk menekan sumber *stressor* yang dimilikinya.

Tinggi rendahnya *self compassion* dapat dilihat dari komponen utama *self compassion* saat mengalami penderitaan: (a) *Self kindness* merupakan kemampuan memberikan pemahaman pada diri sendiri, melakukan kebaikan terhadap diri sendiri, memahami diri; maka dalam hal ini mahasiswa yang mengalami *stressor* (masalah akademik) akan menghibur dan menenangkan dirinya dengan kebaikan. (b) *Common humanity* merupakan kemampuan melihat pengalaman dimiliki individu untuk melihat bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi yang dialami oleh semua manusia; dalam hal ini mahasiswa yang memiliki *self compassion* akan tersadar bahwa semua orang memiliki masalah dan juga sumber *stressor*. (c) *mindfulness* merupakan kemampuan untuk dapat menyeimbangkan tentang rasa sakit pikiran dan pengalaman, serta tidak terlalu melebih-lebihkan; dalam hal ini mahasiswa akan terdorong untuk menilai *stressor* yang dialaminya secara objektif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

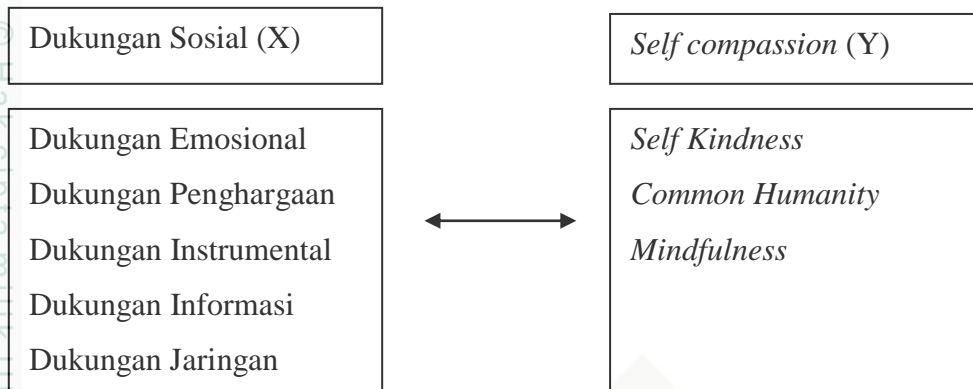
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Self compassion yang dimiliki mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya dukungan sosial. Neff (2010) menyebutkan bahwa *self compassion* memiliki keterkaitan dengan sejauh mana individu merasakan dukungan dari orang lain. Ketika individu merasakan situasi sulit dalam hidupnya maka teman akan bertindak sebagai pembantu dalam mengatasi tekanan (dalam Salazar 2015). Sejalan dengan pernyataan Gillath, Sahaver & Mikuincer (dalam Allen & Leary 2011) bahwa individu yang memiliki perasaan aman yang didapat dari dukungan sosial akan memiliki *self compassion* yang tinggi.

Dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011) merupakan suatu tindakan yang dilakukan orang lain kepada individu, mengacu pada pemberian kenyamanan, perhatian dan bantuan saat individu membutuhkan dukungan. Sedangkan jenis dukungan sosial menurut Sarafino (1998) meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jejaring sosial.

Bentuk dukungan sosial yang pertama yaitu dukungan emosional, ketika mahasiswa mendapatkan dukungan emosional dari keluarga seperti mendapatkan rasa kasih sayang, perhatian dan kepedulian maka akan membantu mahasiswa untuk menyayangi dirinya. kedua yakni dukungan penghargaan, ketika mahasiswa mendapatkan dukungan penghargaan seperti tidak menghakimi atas kekurangan yang dimilikinya dan dapat memberikan penilaian positif maka akan membantu mahasiswa untuk memberikan pemahaman positif saat mengalami masalah. Ketiga dukungan instrumental, ketika mahasiswa mendapatkan dukungan instrumental seperti pertolongan berupa uang dan jasa maka akan membantu

- Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan *self compassion*. uraian di atas dapat digambarkan dalam skema berikut ini:



D. Hipotesis

Berdasarkan teori dan uraian yang telah dijelaskan, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah “ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19”. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi *self compassion*nya. Begitu sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula *self compassion*nya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional antara variabel dukungan sosial (X) dan *self compassion* (Y). Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menguji secara empiris hubungan antara variabel dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19. Azwar(2010) mengatakan bahwa pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data numerikal (angka) yang di olah dengan metode statistika.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (X): Dukungan Sosial
2. Variabel Dependen (Y): *Self compassion*

C. Definisi Operasional Variabel

1. *Self compassion*

Self compassion adalah kemampuan mahasiswa untuk menyayangi diri, peduli terhadap diri, berbuat kebaikan pada diri, tidak menghakimi diri serta memahami bahwa kesulitan hidup merupakan hal yang dialami oleh semua manusia sehingga dapat menilai kesulitan secara objektif. Skala disusun berdasarkan komponen utama *self compassion* Neff (2003) yaitu:

- a. *Self kindness*
- b. *Common humanity*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. *Mindfulness*

Maka diketahui bahwa semakin tinggi skor *self compassion* yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi pula *self compassion*nya. Sebaliknya, semakin rendah skor *self compassion* subjek maka semakin rendah pula *self compassion*nya.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah pemberian kenyamanan, perhatian dan bantuan kepada mahasiswa yang diberikan oleh keluarga, teman dan orang yang dianggap penting (*important other*). Skala disusun berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial Sarafino (1998) yaitu:

- a. Dukungan emosional (*emotional support*)
- b. Dukungan penghargaan (*Esteem support*)
- c. Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*)
- d. Dukungan Informasi (*Informational Support*)
- e. Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*)

Maka diketahui bahwa semakin tinggi skor dukungan sosial yang dimiliki subjek, maka semakin tinggi pula dukungan sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah skor dukungan sosial subjek maka semakin rendah pula dukungan sosialnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi menurut Arikunto (2010) merupakan keseluruhan subjek dalam penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2020) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017-2020 pada tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 831. Rincian jumlah populasi penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.1

Jumlah Populasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017-2020 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

| Angkatan | Semester | Jumlah |
|----------|----------|-----------|
| 2020 | II | 305 Orang |
| 2019 | IV | 198 Orang |
| 2018 | VII | 171 Orang |
| 2017 | VIII | 157 Orang |
| | | 831 Orang |

Sumber: Bagian Akademik Fakultas Psikologi 2020

2. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut (Sugiyono, 2020). Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *slovin* sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{(1 + (N \times e^2))}$$

berikut proses perhitungan untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan rumus slovin:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n = \frac{831}{(1 + (831 \times 0,05^2))}$$

$$n = \frac{831}{(1 + (831 \times 0,0025))}$$

$$n = 270,6$$

$$n = 270$$

Berdasarkan perhitungan sampel di atas, maka diketahui sampel pada penelitian ini ialah sebanyak 270 mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah *probability sampling* yaitu setiap subjek memiliki peluang sama besar terpilih menjadi sample (Azwar, 2010). Alasan menggunakan *probability sampling* dikarenakan anggota populasi dianggap homogen dan mewakili setiap semester yang ada. Teknik *probabillity sampling* terbagi menjadi beberapa jenis, salah satunya teknik *stratfied random sampling*.

Stratified random sampling terbagi menjadi beberapa jenis, salah satunya yaitu *proportional stratified random sampling*. *Proportional stratified random sampling* merupakan pengambilan sampel berstrata dengan cara proposional (Azwar, 2017). Cara pengambilan sampel dengan mengetahui perbandingannya terlebih dahulu. Penentuan perbandingan besar sampel pada tiap strata dapat menggunakan rumus:

$$\text{Sampel}_1 = \frac{\text{Populasi} \times \text{total sampel}}{\text{Total populasi}}$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan rumus di atas diperoleh jumlah sampel tiap strata (angkatan) sebagai berikut:

Angkatan 2020: $305 \times 270/831 = 99$ Orang

Angkatan 2019: $198 \times 270/831 = 64$ Orang

Angkatan 2018: $171 \times 270/831 = 56$ Orang

Angkatan 2017: $158 \times 270/831 = 51$ Orang

Setelah perhitungan sampel di angkatan, berikut merupakan distribusi jumlah sampel pada angkatan 2017-2020 di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.2
Jumlah Sampel

| Angkatan | Populasi | Jumlah |
|----------|----------|-----------|
| 2020 | 305 | 99 Orang |
| 2019 | 198 | 64 Orang |
| 2018 | 171 | 56 Orang |
| 2017 | 157 | 51 Orang |
| | | 270 Orang |

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang dapat dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Alat pengumpul data dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan skala psikologi dengan model likert. Skala yang digunakan untuk mengukur *self compassion* ialah *self-compassion scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020). Sedangkan untuk mengukur dukungan sosial, menggunakan skala adaptasi oleh Reka Rahmanda (2020) berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial oleh Sarafino (1998).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Skala *Self compassion*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self compassion* dalam penelitian ini ialah *self-compassion scale*(SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020) yang mengacu pada tiga komponen utama yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Sedangkan reliabilitas skala *self-compassion* versi bahasa Indonesia yang digunakan sebesar 0,87 yang menunjukkan skala *self compassion* memiliki reliabilitas yang cukup baik.

Skala yang digunakan terdiri dari 26 aitem dengan format respons model likert yang disusun dalam lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N) Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Skala ini disusun dalam bentuk pernyataan *favourable* dan *unfavourabel*. Penilaian yang diberikan untuk pernyataan *favourabel*, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 1, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 2, Netral (N) mendapat skor 3, Sesuai (S) mendapat skor 4 dan Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 5. Sebaliknya untuk pernyataan *unfavorabel* yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 5, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 4, Netral (N) mendapat skor 3, Sesuai (S) mendapat skor 2 dan Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 1. Berikut *blue print* untuk skala *self compassion*:

Tabel 3.3
Blue print Skala Self compassion

| No | Komponen | No Item | | Jumlah |
|----|------------------------|---------------|--------------|--------|
| | | F | UF | |
| 1 | <i>Self Kindness</i> | 5,12,19,23,26 | 1,8,11,16,21 | 10 |
| 2 | <i>Common Humanity</i> | 3,7,10,15 | 4,13,18,25 | 8 |
| 3 | <i>Minfulness</i> | 9,14,17,22 | 2,6,20,24 | 8 |
| | | | | 26 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan jenis-jenis dukungan sosial dikembangkan oleh Sarafino (1998) yang mengacu pada lima jenis dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jejaring sosial. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh Reka Rahmanda (2020) dengan reliabilitas sebesar 0,91 yang kemudian di modifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Skala yang digunakan terdiri dari 39 aitem dengan format respons model likert yang disusun dalam lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N) Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Skala ini disusun dalam bentuk pernyataan *favourable* dan *unfavourabel*. Penilaian yang diberikan untuk pernyataan *favourabel*, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 1, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 2, Netral (N) mendapat skor 3, Sesuai (S) mendapat skor 4 dan Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 5. Sebaliknya untuk pernyataan *unfavorabel* yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 5, Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 4, Netral (N) mendapat skor 3, Sesuai (S) mendapat skor 2 dan Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 1. Berikut *blue print* untuk skala dukungan sosial:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.4
Blue print Skala Dukungan Sosial

| No | Jenis/ Aspek/ Dimensi | No Item | | Jumlah |
|----|--------------------------|-------------|----------------|--------|
| | | F | UF | |
| 1 | Dukungan Emosional | 6,11,13,16 | 10, 8,19,17 | 8 |
| 2 | Dukungan Penghargaan | 1,5,25,9,14 | 4,28,12,15 | 9 |
| 3 | Dukungan Instrumental | 3,22,26 | 18,21,33,36,20 | 9 |
| 4 | Dukungan Informasi | 2,29 | 23,32,39,27,38 | 7 |
| 5 | Dukungan Jaringan Sosial | 30,7,35 | 31,37,34 | 6 |
| | | | | 39 |

F. Validasi dan Reliabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum alat ukur digunakan untuk penelitian, maka peneliti harus melakukan uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba alat ukur ini diujikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Fakultas Fekoncos UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan jumlah sampel sebanyak 133 mahasiswa pada tanggal 24 April-28 April 2021 melalui *Google form*.

Uji coba (*try out*) dilakukan untuk mengetahui konsistensi antara fungsi aitem secara keseluruhan (Azwar, 2013). Menurut Arikunto (2010) sebuah skala dapat dikatakan valid dan reliabel berdasarkan statistik melalui uji coba (*try out*) skala. Uji coba (*try out*) alat ukur berguna untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Setelah uji coba dilakukan maka dilakukanlah skoring, dilanjutkan dengan pengujian validitas dan reliabilitas dengan bantuan aplikasi SPSS 25 *for windows*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Uji Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya Azwar (2019). Alat ukur dapat dikatakan baik jika memiliki validitas yang tinggi dan menjalankan fungsi ukurnya. Artinya bahwa validitas menunjukkan sejauh mana alat ukur mengungkapkan dengan akurat data mengenai atribut yang akan diukur. Apabila skala tidak mampu mengungkapkan fungsi ukur dari atribut yang seharusnya maka dikatakan fungsi ukurnya tidak valid.

Validitas menjadi pertimbangan yang paling utama dalam mengevaluasi kualitas sebagai alat ukur (Azwar, 2012). Konsep validitas mengacu pada kelayakan, kebermanaan dan manfaat inferensi yang dibuat berdasarkan skor hasil tes yang dibuat. Sedangkan jenis validitas yang digunakan yakni validitas isi.

Validitas isi merupakan sejauh mana aitem mewakili kelompok dari keseluruhan objek yang diukur dan sejauh mana aitem menggambarkan ciri perilaku yang hendak diukur (Azwar, 2015). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian tes beserta analisis lewat *professional judgement* dalam hal ini adalah dosen pembimbing dan narasumber seminar penelitian.

3. Indeks Daya Beda Aitem

Dari hasil analisis aitem skala psikologi penting memiliki parameter daya beda atau daya deskriminasi aitem. Daya deskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut ukur (Azwar, 2019). Indeks daya deskriminasi aitem merupakan indikator konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara menyeluruh yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem-total.

Berdasarkan koefisien korelasi aitem-total bergerak dari 0 sampai dengan 1,00 dengan tanda positif atau negatif. Semakin baik daya deskriminasi aitem maka koefisien korelasinya semakin mendekati 1,00. Koefisien yang kecil mendekati angka 0 atau yang memiliki tanda negatif mengindikasikan bahwa aitem yang bersangkutan tidak memiliki daya diskriminasi. Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memuaskan begitu sebaliknya. Namun, apabila jumlah aitem yang lolos masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan tercapai. Penelitian ini menggunakan batas koefisien dalam penentuan aitem valid ialah 0,25 yang artinya apabila aitem yang memiliki koefisien aitem-total di bawah 0,25 maka aitem tersebut dinyatakan tidak layak untuk dijadikan aitem penelitian.

Berdasarkan hasil uji coba indeks daya beda pada skala Self-Compassion Scale (SCS) terdapat satu aitem yang gugur yaitu aitem 3 dengan koefisien korelasi aitem total $\leq 0,25$. *Blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala *self compassion* dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.5

Blue print Uji Daya Beda Aitem Skala Self compassion Setelah Try out

| No | Komponen | No Item valid | | Gugur | Jumlah |
|----|------------------------|---------------|--------------|-------|--------|
| | | F | UF | | |
| 1 | <i>Self Kindness</i> | 5,12,19,23,26 | 1,8,11,16,21 | - | 10 |
| 2 | <i>Common Humanity</i> | 7,10,15 | 4,13,18,25 | 3 | 7 |
| 3 | <i>Mindfulness</i> | 9,14,17,22 | 2,6,20,24 | - | 8 |
| | | | | 1 | 25 |

Setelah mendapatkan aitem valid, maka disusun kembali *blue print* skala *self compassion* yang digunakan untuk penelitian. Adapun uraian *blue print* skala *self compassion* untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3.6

Blue print skala Self compassion untuk penelitian

| No | Komponen | No Item | | Jumlah |
|----|------------------------|---------------|--------------|--------|
| | | F | UF | |
| 1 | <i>Self Kindness</i> | 4,11,18,22,25 | 1,7,10,15,20 | 10 |
| 2 | <i>Common Humanity</i> | 6,9,14 | 3,12,17,24 | 7 |
| 3 | <i>Mindfulness</i> | 8,13,16,21 | 2,5,19,23 | 8 |
| | | | | 25 |

Berdasarkan hasil uji coba indeks daya beda pada skala dukungan sosial tidak terdapat aitem yang gugur dengan koefisien korelasi aitem total $\geq 0,25$. *Blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala dukungan sosial dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.7

Blue print Uji Daya Beda Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah *Try out*

| No | Jenis/ Aspek | No Item Valid | | Gugur | Jumlah |
|----|--------------------------|---------------|----------------|-------|--------|
| | | F | UF | | |
| 1 | Dukungan Emosional | 6,11,13,16 | 10, 8,19,17 | - | 8 |
| 2 | Dukungan Penghargaan | 1,5,25,9,14 | 4,28,12,15 | - | 9 |
| 3 | Dukungan Instrumental | 3,22,26 | 18,21,33,36,20 | - | 9 |
| 4 | Dukungan Informasi | 3,22,26 | 23,32,39,27,38 | - | 7 |
| 5 | Dukungan Jaringan Sosial | 30,7,35 | 31,37,34 | - | 6 |
| | | | | - | 39 |

Setelah mendapatkan aitem valid, maka disusun kembali *blue print* skala dukungan sosial yang digunakan untuk penelitian. Adapun uraian *blue print* skala dukungan sosial untuk penelitian dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut:

Tabel 3.8

Blue Print Skala dukungan sosial Untuk Penelitian

| No | Jenis/ Aspek/ Dimensi | No Item | | Jumlah |
|----|--------------------------|-------------|----------------|--------|
| | | F | UF | |
| 1 | Dukungan Emosional | 6,11,13,16 | 10, 8,19,17 | 8 |
| 2 | Dukungan Penghargaan | 1,5,25,9,14 | 4,28,12,15 | 9 |
| 3 | Dukungan Instrumental | 3,22,26 | 18,21,33,36,20 | 9 |
| 4 | Dukungan Informasi | 2,29 | 23,32,39,27,38 | 7 |
| 5 | Dukungan Jaringan Sosial | 30,7,35 | 31,37,34 | 6 |
| | | | | 39 |

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Istilah lain dari reliabilitas seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, dan konsistensi (Azwar, 2012). Pengukuran yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki reliabilitas yang tinggi disebut dengan pengukuran yang reliabel. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam pelaksanaannya terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama dalam beberapa kali. Apabila dalam beberapa kali pengukuran terdapat perbedaan yang sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran dapat dikatakan tidak dapat dipercaya dan tidak reliabel.

Perhitungan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varian yang dikembangkan oleh *Cronbach's Alpha*. koefisien reliabilitas berada pada rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka dapat dikatakan pengukuran yang reliabel begitu sebaliknya. Sedangkan dalam proses perhitungan koefisien reliabilitas, peneliti menggunakan bantuan aplikasi *IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.00 for windows*

Setelah melakukan uji reliabilitas pada data *try out*, dapat dilihat hasil reliabilitas pada variabel penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas

| Variabel | Jumlah Aitem | <i>Alpha Cronbach</i> |
|------------------------|--------------|-----------------------|
| <i>Self compassion</i> | 25 | 0,887 |
| Dukungan Sosial | 39 | 0,938 |

Berdaskan uraian tabel 3.9 dapat dilihat bahwa nilai koefisien hasil uji reliabilitas pada aitem valid terhadap skala *self compassion* sebesar 0,887 dan skala dukungan sosial sebesar 0,938. Skor yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa reliabilitas alat ukur telah teruji dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

G. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini selanjutnya akan dianalisis menggunakan teknik analisis *korelasi pearson product moment* (dua variabel). Teknik *korelasi pearson product moment* merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan, mengetahui arah hubungan (positif dan negatif) dan hubungan yang signifikan atau tidak (Priyantno, 2018). Selanjutnya analisis tambahan dengan menggunakan Independent T Test yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok yang bebas atau tidak terikat. Analisis dilakukan dengan bantuan program IBM *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 25.00 for windows.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Artinya semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa maka semakin tinggi *self compassion*nya. Begitu sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial mahasiswa maka semakin rendah *self compassion*nya. Gambaran umum tingkat dukungan sosial dan *self compassion* pada mahasiswa sama-sama berada pada kategori tinggi. Sedangkan aspek yang paling berkontribusi dalam dukungan sosial adalah dukungan penghargaan.

B. Saran

1. Pada Mahasiswa

Kepada mahasiswa saran yang dapat diberikan ialah untuk tetap saling menghargai, memberikan dorongan atau memahami perasaan mahasiswa lainnya dan memberikan perbandingan positif. Sehingga dapat membantu mahasiswa saat menghadapi penderitaan dan mempertahankan kepribadian yang *compassionate*.

2. Pada Keluarga

Kepada keluarga saran yang dapat diberikan ialah untuk tetap memberikan dukungan kepada anggota keluarga yang sedang menjalankan perkuliahan terutama di masa pandemi covid-19. Dukungan yang dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diberikan dalam bentuk kepedulian, ekspresi menghargai, bantuan berupa jasa, nasehat, dan perasaan akan keanggotaan dalam keluarga agar mahasiswa dapat mencapai *self compassion* yang baik.

3. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti variabel yang sama yakni dukungan sosial dan *self compassion* dapat melakukan penelitian salah satu komponen dari *self compassion* yakni *mindfulness* dan jenis dari dukungan sosial yakni dukungan penghargaan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menambah kategori usia pada subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Ivan Muhammad. (2016). *Aplikasi SPSS untuk Penelitian Psikologi*. Al Mujatahadah Press: Pekanbaru
- Agustriyana, Nur Astuti. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(11), 9-11
- Akin.,A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718.
- Akin, A., Kayış, A. R., Satıcı, S. A., (2011). *Self-Compassion And Social Support*. 1377–1380.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A & Barjasteh, S. (2018). The Relationship Between Resiliensce With Self-Compassion, Social Support And Sense Of Belonging In Women With Breast Cancer. *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention: APJCP*, 19(9), 2469.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion , Stress , and Coping*. 2, 107–118.
- Anggraheni., Rina Dwi & Rahmandani., Amalia. (2019). Hubungan Antara *self compassion* dan citra tubuh pada mhasiswi program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, *Jurnal Empati* 8(1), 166-172
- Arikonto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Ed ke-4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin (2019). *Penyusunann Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Firman. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Bioma*, 2(1), 14–20.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-thomas, E. (2010). *Compassion : An Evolutionary Analysis and Empirical Review*. 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Hanapi, Imam & Agung, Ivan Muhammad. (2018). Dukungan Sosial Teman

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*, 9(1), 37-45

Hasanah, Uswatun., Ludiana., Immawati., & PH, Liviana. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.

Handayani, D., Hadi, R.D., Isbaniah, F., Burhan, E., Agustin, H. (2020). Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respin Indo*, 40(2), 199-129.

Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>

Iranda, Revi Cania & Hamidah. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self compassion* Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1 (1), 296-405

Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54. <https://doi.org/10.1177/0033294116658226>

Karinda, Fahada Bagus. (2020). Belas Kasih Diri (*Self compassion*) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8 (2), 234-252

Kartika Sari, M. (2020). *Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat 19 and Online Lecturer At Karya Husada Health Institute*. 31–35.

Khatun, Taslima., Sujana, Mahajabin Tabassum., & Khayer, Mohammad Abdul. (2019). Perseption of Emotional Intelligence (EI) of tthe Private University Facultu Members of Bangladesh. *European Journal of Business and Management*, 11(18), 173-183

Kumalasar.i, Fani & Ahyani.,Llatifah Nur. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(1), 21-31.

Lastaru., Lisa Dwi & Rahayu., Anizar. (2018) Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2) 17-23

Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Lim, Maria T A D., & Kartasasmita, Sandi A. (2018), Dukungan Internal dan Eksternal *Self compassion* dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Stress. *Jurnal Nasional Bahasa, Sastra dan Budaya*, 1 (1), 281-287
- Maheux, Annie., & Price Matthew. (2015). The Indirect Effect of Social support Post-Trauma Psychopatology Via *Self compassion*. *Personality and Individual*, 88, 102-207
- Maslihah, Sri. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Journal Psikologi Undip*, 10 (2), 103-114
- Nafisah., Afifatun, Hendriyani., Rulita & Martiarini Nuke. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan *Self compassion* Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Intuisi*, 10 (2), 160-166
- Neff. K D. (2003). *Self compassion: An Alternative Conceptualization of A Health Attitude Toward Oneself. Self and Identity*, 2, 85-101
- Neff, K.D., & McGehee, Pittman. (2010). *Self compassion* and psychological resilillence among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. Doi: 10.1080/152988609022979307
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, Kristin D & Germer, C. (2017). *Self compassion* And Psychological Wellbeing. In J Doty (Ed). *Oxford Handbook Of Compassion Science*.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran *Daring* di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Priyatno, Dewi. (2018). SPSS Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa dan Umum. Yogyakarta: CV Andi Offset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Putri, Alifia Fernanda. (2019). Pentingnya Orang Dewas Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangan. *Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40
- Rey & Moningka, Clara. (2013). Pemaknaan *Self compassion* pada Tenaga Kerja Kesehatan di Jakarta Utara Melalui Penekatan Psikologi Ulayat. *Psibernetika*, 6 (2), 29-43
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Rufaida., Hizma & Kustanti, Erin Ratna. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiwa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7 (3), 217-222
- Salazar, Lesle Ramos. (2015). Exploring the Relationship between Compassion, Closness, Trust and Social Support in Same-Sex Friends. *The Journal of Happines & Well Being*, 3 (1), 15-29.
- Sarafino., E.P & Smith. (1998). *Health Psychology: Biopsychological Interaction* (3rd ed). John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino., E.P. & Smith, T.W (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interaction* (7rd ed). John Wiley & Sons Inc.
- Siswati & Hadiyati., Frieda Nuzulia Ratna. (2017). Hubungan Antara *Self compassion* dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Mediapsi*, 3 (2), 22-28
- Smeets, Elke., Neff, Kristin., Alberts, Hugo.,& Madelon, Peters. (2014). Meeting Suffering Eith Kindness: Effect of a Brief *Self compassion* Intervention for Female College Students. *Journal of clinic psychology*.
- Sugianto,D., Siwartono, C., & Sutanto, S.H (2020). Reliabilitas dan Validitas *Self compassion scale* Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Advance online publication.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriatna, E. (2020). Wabah Corona Virus Disease (Covid 19) Dalam Pandangan Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15247>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 04 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran CoronaVirus Disease (Covid-19).

Taylor, Shelley E. (2018). *Health Psychology*. Tenth edition. New York: McGraw-Hill Education

Utomo, Yohanes D C., & Sudjiwanati. (2018). Pengaruh Dukungan Sosiak Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang. *Psikovidya*. 22 (2), 185-211

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>

Zulaehah, Ismi & Kushartati, Sri. (2017). Pelatihan Syukur Untuk Meningkatkan *Self compassion* Pada Caregiver Anak Dengan Down Syndrome. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 9(2). 209-218.

LAMPIRAN A

(WAWANCARA)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

VERBATIM 1

Hari/Tanggal: 29 Maret 2021

Nama Pewawancara: Tiara Gustriani

Nama/ Inisial Responden: SWD

Jenis Kelamin: Perempuan

Semester: 8

Jenis Wawancara: wawancara semi terstruktur

| No Baris | interviewer/ interve | Uraian Wawancara | Isi |
|--|----------------------|---|-----|
| 1 2 | A | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh | |
| 3 4 | B | Waalaiikumsalam warahmatullahi wabarakatuh | |
| 5 6 7 8 9 10 11 | A | Terimakasih saya ucapkan kepada saudara yang telah menyempatkan waktunya pada hari ini, dalam wawancara awal penelitian saya. Pekenalkan nama saya tiara gustriani mahasiswa semester 8, silahkan saudara memperkenalkan diri | |
| 12 13 14 15 | B | Baiklah, perkenalkan nama saya Sri Wulandari semester 8 berasal dari Kampar Jurusan psikologi UIN SUSKA RIAU | |
| 16 17 | A | Jadi, selama wawancara ini saya panggil wulan saja ya | |
| 18 | B | iya | |
| 19 20 21 22 23 24 25 | A | Baiklah, pada saat wawancara berlangsung saya akan memberikan beberapa pertanyaan dan silahkan wulan menjawab sesuai dengan apa yang wulan rasakan sebab di setiap jawaban wulan tidak ada benar dan salah, bisa dimengerti? | |
| 26 | B | Ya bisa | |
| 27 28 29 30 | A | Pada masa sekarang nih pandemi covid-19, apakah wulan pernah mengalami kesulitan atau permasalahan saat masa pandemi ini? | |
| 31 | B | Eee, pasti punya | |
| 32 | A | Bisa wulan jelaskan | |
| 33 | B | Ee banyak sih, yang dirasain tu kek, ini | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|----|---|---|--------------------|
| 34 | | yang dirasakan itu kesulitan atau yang | |
| 35 | | dirasakan selama pandemi nih | |
| 36 | A | Yang ditanyakan permasalahan dan | |
| 37 | | kesulitan yang wulan rasakan selama | |
| 38 | | masa pandemi covid-19 | |
| 39 | B | Selama pandmi ini banyak sih mulai | Permasalahan |
| 40 | | dari pendidikan terus faktor dari | terkait, jaringan, |
| 41 | | keluarga banyak sih yang dirasain | materi, keluarga, |
| 42 | | pokoknya bercampur aduk, yang kalau | dan lingkungan |
| 43 | | apa namanya nih, kalau kayak di | pertemanan |
| 44 | | pendidkan pusing lah dengan sistem | selama pandemi |
| 45 | | pembelajaran selama pandemi, sekarang | covid-19 |
| 46 | | iya sih sudah semester ini kan semester | |
| 47 | | akhir tetapi tetap juga komunikasi antar | |
| 48 | | dosen dengan mahasiswa masih daring | |
| 49 | | gitu. Yaa apa namanya ni, intinya itu ya | |
| 50 | | kek gini kadang lain yang dijelasin | |
| 51 | | sama dosen kadang gak nyampai secara | |
| 52 | | sepenuhnya ke saya kadang ada kendala | |
| 53 | | jaringan yang harusnya tuh sampai ke | |
| 54 | | saya, maklum lah di kampar ini | |
| 55 | | jaringannya kalau mati lampu | |
| 56 | | jaringannya ilang. Kayak contohnya nih | |
| 57 | | kawan kawan sudah pada paham | |
| 58 | | contohnya TPP dan pembelajaran | |
| 59 | | terakhir itu. semua teman-teman sudah | |
| 60 | | pada paham sedangkan saya dikampar | |
| 61 | | kalau udah kilat kilat atau apa ya | |
| 62 | | gimana ya jaringan internetnya | |
| 63 | | bermasalah sekai, ya gimana ya teman | |
| 64 | | teman udah jauh memahami teorinya | |
| 65 | | sedangkan aku jujur aja, menanggapi | |
| 66 | | selama pandemi sulit. Kalau tekanan di | |
| 67 | | keluarga ini kadang selama pandemi | |
| 68 | | kita kan dirumah jadi ya dilihiat sama | |
| 69 | | orang tua kita kita aja selama daring ini | |
| 70 | | kan sistem online jadi hp laptop jadi | |
| 71 | | seakan akan orang tua ngiranya wulan | |
| 72 | | ni main hp aja gitu padahal sebenarnya | |
| 73 | | belajar gitu. Makanya tertumpuk aja | |
| 74 | | masalahnya belum lagi sama | |
| 75 | | lingkungan sosial sama teman, teman | |
| 76 | | dekat dan lainnya jadi kek selama | |
| 77 | | pandemi numpuk pikiran, karna mau | |
| 78 | | kemana gak bisa mau keluar kan | |
| 79 | | pandemi kan susah, kalau di rumah | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|---|--|------------------|
| 80 | | nanti dibilang ga bisa bantu orang tua | |
| 81 | | padahal kan semester akhir ini memang | |
| 82 | | ya gitulah ribetnya tugas banyak, | |
| 83 | | dikejar deadline tugas yang harus | |
| 84 | | selesai ya gitu, sedangkan jaringan gak | |
| 85 | | bisa kompromi orangtua yang | |
| 86 | | mendukung kadang sulit juga sih, bukan | |
| 87 | | kurang mendukung tapi kurang | |
| 88 | | memahami gitu | |
| 89 | A | Baik, nah tadi wulan menyebutkan | |
| 90 | | wulan mengalami masalah terkait | |
| 91 | | pendidikan ya selama daring, jadi apa | |
| 92 | | yang wulan lakukan untuk menghadapi | |
| 93 | | kesulitan tersebut? | |
| 94 | B | Cara menghadapinya tergantung sih, | Melampiaskan |
| 95 | | kalau emosi di dalam diri lagi stabil ya | emosi ke arah |
| 96 | | itu kek bawanya nyanyi tapi emosi | negatif, seperti |
| 97 | | kalau lagi gak bagus, umpamanya kan | menendang pintu |
| 98 | | kita beda beda sih kadang tiba ada | |
| 99 | | masalah ada yang kita bawa ke positif | |
| 100 | | dan negatif. Kalau ke negatifnya ya itu | |
| 101 | | marah marah gak jelas kek gimana ya, | |
| 102 | | pokoknya ee sampai juga sih kayak | |
| 103 | | ninju bantal kek kaya stres sih seakan | |
| 104 | | akan mikirnya tu, gada lo orang yang | |
| 105 | | paham sama aku, mau cerita ke orang, | |
| 106 | | orang Cuma pengen dengen tapi bukan | |
| 107 | | karena peduli, jadi seakan-akan | |
| 108 | | ngelampiasin emosi ya nendang lemari | |
| 109 | | dan hentak kaki ke meja, ke tempat | |
| 110 | | tidur sampai benar-bener bahkan sampai | |
| 111 | | sakit badan sampai benar benar sakit | |
| 112 | | dan ngerasa apa sih yang aku lakuin dan | |
| 113 | | akhirnya mencoba untuk kembali fokus | |
| 114 | | ngerjain tugas gitu, pernah tu | |
| 115 | | pengalaman ngerjain tugas skripsi | |
| 116 | | sampai tengah malam jadi benar-bener | |
| 117 | | ditahap lemah, karena disatu sisi kita | |
| 118 | | kan cewe ada masa halangan jadi eh pas | |
| 119 | | masalah itu terjadi aku emang ga tau, | |
| 120 | | mau ngapain dan yang dipikiran aku tu | |
| 121 | | nangis dan marah. Sedangkan otak ini | |
| 122 | | ga mau dibawa fokus, ga mau tidur. | |
| 123 | | Cara ngatasinya ya gimana ya mau | |
| 124 | | cerita ke orang, orang pun. Aku masih | |
| 125 | | mikir-mikir dulu. Ngatasinnya ya | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|--|---|---------------------------------|
| 126 | | berdiam diri di kamar, nendang lemari | |
| 127 | | mau ngomong sama orang ga mau, | |
| 128 | | nutup pintu kayak gitu sih, tapi kalau | |
| 129 | | udah dibawa ke positif udan netral ni, | |
| 130 | | jadi barulah cari ke siapa yang mau | |
| 131 | | menceritakan masalahnya. | |
| 132 | | Jadi selama wulan mengalami masalah | |
| 133 | | di masa pandemi itu seperti pendidikan | |
| 134 | | akademis kita, masalah keluarga dan | |
| 135 | | teman, pernah gak wulan menyalahkan | |
| 136 | | diri terhadap permasalahan tersebut? | |
| 137 | | Pernah, bukan pernah lagi sih sering | Sering menyalahkan diri sendiri |
| 138 | | banget karena jujur saya ini memang | |
| 139 | | pribadi yang jarang mensyukuri diri | |
| 140 | | sendiri, emang sering banget menyesali | |
| 141 | | diri sendiri terutama di masa pandemi | |
| 142 | | ini kan kita susah berkomunikasi sama | |
| 143 | | orang kita mau jumpa langsung kan, | |
| 144 | | kalau kita bener bener pure | |
| 145 | | mengeluarkan sedih kita tu harus jumpa | |
| 146 | | langsung gitu tapi umpunya, ga paham | |
| 147 | | pembelajaran itu jadi balik lagi jaringan | |
| 148 | | lagi, seakan akan nyalahinnya gini ee | |
| 149 | | kenapa ya dulu pas belajar tatap muka | |
| 150 | | selama kawan lain gak ditanya, | |
| 151 | | sedangkan kita tu masih belajar dan | |
| 152 | | akhirnya terkendala selama pandemi. | |
| 153 | | Ya kayak mana mau nanya sama kawan | |
| 153 | | mau sharing ya gimana kita kadang | |
| 155 | | terkendala jaringan, kouta orang juga | |
| 156 | | sibuk masing-masing, berbeda dari | |
| 157 | | sebelum pandemi kita kan tu di kampus | |
| 158 | | berbagi cerita kalau ya aku nyesalin | |
| 159 | | andai aja dulu aku mau gitu kan ini | |
| 160 | | belajar baik-baik pasti udah semester | |
| 161 | | akhir ini bisa, nambah sekarang | |
| 162 | | pandemi ditambah belajar SPSS duluka | |
| 163 | | kami belajar SPSS sebelum pandemi | |
| 164 | | dan aku belajarnya ya apa sih SPSS aku | |
| 165 | | mikirnya ga penting-penting amat lah, | |
| 166 | | dan teman kelompok yang ngerjain. | |
| 167 | | Dan sekarang berbeda tahun ini proses | |
| 168 | | belajar daring ini gak bisa dijalankan | |
| 169 | | secara dairng emang harus tatap muka | |
| 170 | | dan disitu materi SPSS kurang paham | |
| 171 | | dan cara cari jurnal ga tau, dan aku kek | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 172 | | merasa kenapa aku kek gini sering banget serius sering, banyak sih kalau dibilang | |
| 173 | | | |
| 174 | | | |
| 175 | A | Terus bagaimana wulan memandang kelemahan atau kesulitan yang wulan alami? | |
| 176 | | | |
| 177 | | | |
| 178 | B | Kalau memandangnya sih, aku ngaku itu kesalahan diri aku sendiri mau bagaimana pun ya waktu gak bisa diputar aku kan harus menerima kusekuensi dan melalui itulah aku malalui beberapa tahapan jadi aku harus terima, walau aku stress sampai nangis ga jelas, ya gitulah cara aku untuk membawa pandangan ke arah positif ke arah negatif, paham gak | Mengaku akan kesalahan diri |
| 179 | | | |
| 180 | | | |
| 181 | | | |
| 182 | | | |
| 183 | | | |
| 184 | | | |
| 185 | | | |
| 186 | | | |
| 187 | | | |
| 188 | A | Ya paham, apa wulan pernah merasa bahwa setiap masalah yang wulan alami hanya diri wulan yang mengalami? | |
| 189 | | | |
| 190 | | | |
| 191 | B | Kalau di masa kek gitu wulan ngerasa hanya wulan yang ngerasain berbeda kalau udah cerita sama orang lain, jujur ya wulan ga pernah merasakan masalah sebesar itu sampai konflik sama semua orang bisa dikatakan, wulan kan baru ngerasa selama pandemi ini kan sebelumnya kan gak ada jadi kayak tekanan dari orang tua entah kawan, kan belum ada sebelum pandemi, jadi ngerasa kenapa aku kek gini ya aku ngerasa aku sendiri yang ngerasain masalah, dan aku merasa orang bahagia aja dan kenap aku tidak itu aku mikirnya pas lagi downnya. Tapi berbeda cerita kalau aku udah nyeritain ke teman, dan teman lain mengasih pandangan. Tapi itu hanya berlangsung hanya beberapa hari dan kalau ada masalah sedikit aja kan aku orangnya penyinggungan, jadi kembali lagi kenapa sih orang kayak gini sama aku padahal aku udah berusaha kayak berusaha memahami dan dianggap baik, jadi aku merasa kayak orang lain dihargai, sedangkan aku kalau buat gitu gak diharga, sering gitu sih. Karena | Baru ngerasakan masalah besar di masa pandemi |
| 192 | | | |
| 193 | | | |
| 194 | | | |
| 195 | | | |
| 196 | | | |
| 197 | | | |
| 198 | | | |
| 199 | | | |
| 200 | | | |
| 201 | | | |
| 202 | | | |
| 203 | | | |
| 204 | | | |
| 205 | | | |
| 206 | | | |
| 207 | | | |
| 208 | | | |
| 209 | | | |
| 210 | | | |
| 211 | | | |
| 212 | | | |
| 213 | | | |
| 214 | | | |
| 215 | | | |
| 216 | | | |
| 217 | | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|---|---|-------------------|
| 218 | | yang aku rasain pure selama pandemi, | |
| 219 | | soalnya pernah juga sih sebelumnya tapi | |
| 220 | | selama pandemi masalahnya numpuk | |
| 221 | | juga kan | |
| 222 | A | Yah bener,karena kita tidak bisa | |
| 223 | | menstransfer emosi negatif kita, karena | |
| 224 | | tidak bertemu. | |
| 225 | B | Yahh bener, kalau ke kampuskan | |
| 226 | | umpamanya ni kalau lagi ada masalah | |
| 227 | | secara refleks tanpa kita jelasin | |
| 228 | | terutama fakultas psikologi teman | |
| 229 | | teman sudah paham, tapi selama | |
| 230 | | pandemi ini siapa yang mau mahami | |
| 231 | | orang kita dirumah aja, mau keluar | |
| 232 | | mikir mikir antara takut terpapar atau | |
| 233 | | yang karena ada himbauan juga gak | |
| 234 | | keluar rumah, gimana gak stres yang | |
| 235 | | diliat itu-itu aja ditambah orang tua | |
| 236 | | bilangin kita ini itu ditambah halangan | |
| 237 | | gimana gak emosi, dan aku ditahap itu | |
| 238 | | selama seumur hidup aku ngerasain | |
| 239 | | down yang sebenarnya. | |
| 240 | A | Down wulan ini wulan bisa melakukan | |
| 241 | | apa aja? | |
| 242 | B | Ngelakuin selama aku down itu? | |
| 243 | A | Iya, pada tahapan stres nya | |
| 244 | B | Ya pas saat aku stres ada perilaku dari | Menyiksa diri |
| 245 | | orang tua yang ngebentuk semakin | baik secara fisik |
| 246 | | nangis dan tertekan, jadi gini aku | dan psikis |
| 247 | | ngerjain proposal sampai jam 1 malam. | |
| 248 | | Karena aku typecal orang yang fokus | |
| 249 | | aku fokus gitu jadi keesokannya tu, | |
| 250 | | orang tua aku minta tolong scan syarat | |
| 251 | | sekolah luar negeri, tuh aku minta ke | |
| 252 | | adek aku udah dikirm scannya lewat hp, | |
| 253 | | dan adek aku ga paham dan | |
| 254 | | diadukannya ke mamak aku, padahal | |
| 255 | | udah aku sempatkan buat scan dan tiba | |
| 256 | | tiba dibilang ga bisa bantu orang tua | |
| 257 | | yang kerjaannya main hp dan di kamar | |
| 258 | | aja dan semuanya dikeluarin dan aku | |
| 259 | | diam, awalnya diam tapi nahan nangis | |
| 260 | | gitu dan tiba-tiba keluar lagi kata kata, | |
| 261 | | kalau emang mau kuliah ya udah gak | |
| 262 | | usah kuliah katanya gitu, jadi aku | |
| 263 | | merasa bukannya gak support tapi sekan | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 264 | | akan menjatuhkan mental dan waktu itu | |
| 265 | | aku udah nangis, siap itu karena aku | |
| 266 | | kehalangan jadi aku nendang meja, aku | |
| 267 | | salah juga. Jadi pas aku nendang meja | |
| 268 | | jadi mama aku ngira aku kesel sama dia | |
| 269 | | dan mama aku nendang pintu kamar aku | |
| 270 | | sampai pecah, jadi aku kayak ngerasa | |
| 271 | | gimana ya bukan hanya omongan aja, | |
| 272 | | dan karena emosi aja. Dan kami juga | |
| 273 | | ada perdebatan dan cekcok adu mulut | |
| 274 | | dan aku bener bener ngerasa kalau | |
| 275 | | orang tua bukannya support malah ini | |
| 276 | | ini dan mamak aku banding kan aku | |
| 277 | | sama orang lain, dan aku mikir masalah | |
| 278 | | Aini aku aja yang punya dan orang lain | |
| 279 | | baik baik aja daj aku nendang meja dan | |
| 280 | | aku ngunci pintu. Karena udah pecah | |
| 281 | | pintunya dan aku nendang nendang dan | |
| 282 | | aku ga mau makan, pokoknya kerjaan | |
| 283 | | aku liat kaca. Dan aku ngerasa kenapa | |
| 284 | | sih aku ini. pokoknya kalau apa yang | |
| 285 | | lakuin pokoknya tergambarkan aku itu | |
| 286 | | menyiksa diri aku sebenarnya dengan | |
| 287 | | fisik dan mental. Dengan fisik kayak | |
| 288 | | nendang menja gak jelas ngelampiasin | |
| 289 | | marah ke bantal biar gak dengar. Dan | |
| 290 | | nyiksa mental aku kayak aku ga mau | |
| 291 | | ngomong sama orang dan aku nangis | |
| 292 | | nangis dan aku lampiaskan semua | |
| 293 | | masalah padahal sebenarnya ga sebesar | |
| 294 | | itu | |
| 295 | A | Baik saya paham, terus bagaimana | |
| 296 | | hubungan sama orangtua sekarang | |
| 297 | B | Udah baik, karena kebetulan waktu itu | Mendapatkan |
| 298 | | ada yang aku telpon orang tu bilang kita | nasihat dari |
| 299 | | ga boleh ini itu dan ga boleh juga | teman |
| 300 | | ngelawan ini, dan terus ada yang | |
| 301 | | nasehatin kita berhak untuk ngeluarin | |
| 302 | | apa yang kita mau tapi ada situasinya | |
| 303 | | dan saat itu aku mulai tenang dan | |
| 304 | | merasa bersalah dan berapa hari aku gak | |
| 305 | | ada ngomong sama mamak aku dan | |
| 306 | | mamak aku juga gak mau ngomong | |
| 307 | | sama aku. tapi setelah kejadian tu ada | |
| 308 | | perubahan diantara kami berdua kayak | |
| 309 | | aku lebih memahami aku dan aku lebih | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 310 | | memahami orang tua aku, walaupun aku | |
| 311 | | ngeluarin unek unek tapi ada perubahan | |
| 312 | A | Alhamdulillah sudah baik, saya sudah | |
| 313 | | memahami beberapa jawaban dari | |
| 314 | | wulan, terima kasih atas kesediannya. | |
| 315 | | Semoga wulan diberikan kelancaran | |
| 316 | B | Iya, aamin | |
| 317 | A | Saya tutup dengan mengucap | |
| 318 | | assalamualaikum warahmatullahi | |
| 319 | | wabarakatuh | |
| 320 | B | Walaikumsalamwarahmatullahi | |
| 321 | | warbarakatuh | |

VERBATIM 2

Hari/Tanggal: 1 April 2021

Nama Pewawancara: Tiara Gustriani

Nama/ Inisial Responden: KM

Jenis Kelamin: Perempuan

Semester: 6

Jenis Wawancara: wawancara semi terstruktur

| No Baris | interviewer/ interve | Uraian Wawancara | Isi |
|----------|----------------------|---|-----|
| 1 | A | Assalamualaikum warahmatullahi | |
| 2 | | wabarakatuh | |
| 3 | B | Walaikumsalam warahmatullahi | |
| 4 | | wabarakatuh | |
| 5 | A | Baaimana kabarnya | |
| 6 | B | Alhamdulillah sehat kak | |
| 7 | A | Baik terimakasih kakak ucapkan kepada | |
| 8 | | adek karena telah menyempatkan | |
| 9 | | waktunya pada wawancara awal dalam | |
| 10 | | penelitian kakak. | |
| 11 | B | Iya kak | |
| 12 | A | Sebelumnya perkenalkan nama kakak | |
| 13 | | tiara gustriani mahasiswa psikologi | |
| 14 | | semester 8, boleh adek perkenalkan diri | |
| 15 | B | Nama saya Khififah Maghfiroh dari | |
| 16 | | semester 6 D fakultas psikologi UIN | |
| 17 | | SUSKA RIAU | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|--|---|--|--|
| 18 19 20 21 22 | A | Baik, nanti kakak akan bertanya tentang variabel yang kakak terlintas dan fifah bisa menjawabnya dengan apa yang fifah rasakan, sebab setiap jawaban dari fifah tidak ada salah maupun benar. | |
| 23 | B | Baik kak | |
| 24 25 26 | A | Sekarang lagi masa pandemi covid-19, fifah ada gak mengalami suatu kesulitan atau permasalahan terkait pandemi ini? | |
| 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 | B | Aduh kak gak usah ditanya lagi banyak masalahnya kak (tertawa) lebih enak offline dari pada daring nih, semenjak pandemi ini kan kadang banyak. misalnya dari segi jaringan itu udah berdampak ke fifah soalnya fifah tinggal di daerah plosok juga kan, kalau misalnya cuaca buruk dan sekarang cuacanya gak stabil kadang hujan, kadang panas dan mati lampu juga dan itu mempengaruhi jaringan dan itu yang kesal, gak dengar apa yang dibilang sama dosen jadi materinya gak ada yang dapet, terus banyak lah kendalanya? | |
| 41 42 43 | A | Bisa fifah jelaskan banyaknya seperti apa? | |
| 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 | B | Kalau yang pertama tadi kan karena jaringan terus yang kedua karna mungkin lebih banyak menggunakan data dan paket internet dan kadang kan kondisi ekonomi tiap orang beda-beda kadang fifah ada kadang fifah perlu menghemat terus yang ketiga karna efek dari kuliah daring banyak membuat motivasi belajar menurun, kayak udahlah ma daring juga kadang gak ada persiapan apapun, kalau offline kan harus siap siap nih kalau misalnya masuk ditanya sama dosen materinya malu gak dapat jawabannya, kalau sekarang bisa alasan eh jaringan bu jadi kayak motivasi menurun, itu sih kak | Masalah jaringan, paket dan motivasi belajar menurun |
| 61 62 | A | baik berarti materi juga susah dipahami selama pandemi kan | |
| 63 | B | Iya bener gakk | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|---|---|--|--|
| 64 65 66 | A | Lalu, apa yang fifah lakukan saat mengalami kesulitan dari efek pandemi covid-19? | |
| 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 | B | Kalau efeknya sih emang ga paham sama materinya kayak banyak minusnya sih, kalau misalnya sekarang kan selama pandemi ini kan banyak teori yang penting yang seharuhnya fifah dapatkan secara maksimal kayak lebih, apa yang yang dipelajari dan engga memuaskan semakin keatas semakin susah materinya dan materi sebelumnya yang belum dipahami, dan mau belajar sendiri pun belum tentu paham. Kadang mau nanya sama teman kadang teman juga tidak tahu dan susah dihubungi juga. Susah untuk mencari belajar sendirinya susah. | |
| 82 83 84 85 86 | A | Nah ketika fifah mengalami beberapa masalah tadi seperti jaringan motivasi menurun dan bidang akademis sendiri, lalu pernah tidak fifah menyalahkan diri fifah karena masalah tersebut? | |
| 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 | B | Pernah kak, contohnya kayak motivasi belajar tadi. Kalau dari kendala paket fifah gak bisa menyesali dan maklumi aja yah gimana kondisi jaringan, kadang fifah pun kesel kan pertamanya karena fifah juga sih kenapa gak cari posisi yang aman yang bisa untuk dapatt jaringan yang bagus, kalau yang ketika itu motivasi rendah itu sering menyesal itu kak, ketika lagi malanya tu kak ya, pas udah mentok banyak tugad deadlinenya padet, baru nyesal kenapa malas malasan di awal awal dulu gitu, banyak penyesalan gitu lah dari motivasi yang rendah selama pandemi ini. | |
| 103 104 105 | A | Pernah gak fifah memandadang kesulitan itu hanya fifah yang mengalami ? | |
| 106 107 108 | B | Oh, kalau fifah merasa wajar aja sih kak soalnya fifah tanya temen-teman fifah juga merasakan hal yang sama, nah iya | |
| 109 | A | Jadi tidak merasa sendiri | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|--|---|---|--|
| 110 111 112 113 | B | Iya kak jadi fifah merasa wajar ajalah, yang sepatutnya diwajari di pandemi ini kan. Karena fifah merasa semua orang merasakan hal yang sama | |
| 114 115 116 | A | Lalu pernah gak fifah bersikap secara berlebihan setelah dihadapkan sama kesulitan yang fifah alami tadi? | |
| 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 | B | Pernah kak, tadi barusan tugasnya langsung nyerang gitu kak, ya karena fifah mikirnya tugas dikumpulin pertemuan sekian dan santai aja dan rupanya di pertemuan in bakal dikumpulkan di minggu depan dan jadinya numpuk satu waktu gitu. Jadi kayak wahh gawat nih jadi kayak marah marah sendiri kayak kenapa gak ngoceh sendiri jadinya | |
| 127 | A | Jadi sebatas ngoceh aja | |
| 128 129 130 131 132 | B | Iyah ngoceh ngoceh gak jelas dan kadnag orang lain fifah marahhin udah ga tau! Kalau orang maggil fifah kadang gak fifah sahutin jadinya orang lain jadi ssasarannya | |
| 133 | A | Jadi orang lain juga terkena imbas? | |
| 134 135 | B | Iya, kadang ada orang datang nanya fifah jawabnya ga tau gitu. | |
| 136 137 | A | Baik berarti selama pandemi covid-19 ini berdampak pada diri fifah | |
| 138 | B | Iyah bener kak | |
| 139 140 141 | A | Baik kakak cukup memahami dari jawaban fifah, kakak ucapkan terimakasih atas waktunya | |
| 142 | B | Iya kak | |
| 143 144 145 | A | Kakak tutup dengan mengucapkan assalamualaikumwarahmatullahi wabarakatuh | |
| 146 147 | B | Walaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh | |

VERBATIM 3

Hari/Tanggal: 30 Maret 2021

Nama Pewawancara: Tiara Gustriani

Nama/ Inisial Responden: YS

Jenis Kelamin: Perempuan

Semester: 8

Jenis Wawancara: wawancara semi terstruktur

| No Baris | interviewer/ interve | Uraian Wawancara | Isi |
|--|----------------------|---|---|
| 1 2 | A | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh | |
| 3 4 | B | Waalaiikumsalam warahmatullahi wabarakatuh | |
| 5 6 7 | A | Terimakasih kepada saudara telah menyempatkan diri pada hari ini, ee bagaimana kabarnya hari ini? | |
| 8 | B | Alhamdulillah baik | |
| 9 10 11 | A | Sebelumnya perkenalkan nama saya Tiara Gustriani mahasiswa semester 8, e boleh perkenalkan diri dahulu | |
| 12 13 14 | B | Baik, nama saya Yusniar Siregar semester 8 juga mahasiswa fakultas psikologi | |
| 15 16 17 18 | A | Baik pada wawancara ini saya akan memberikan beberapa pertanyaan dan yusniar bisa menjawabnya sesuai dengan apa yang yusniar rasakan | |
| 19 | B | Baik paham | |
| 20 21 22 | A | Apakah yusniar mengalami permasalahan atau kesulitan selama masa pandemi covid-19? | |
| 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 | B | Selama pandemi yaa sudah pasti ada, bahkan saya merasa selama pandemi ini banyak sekali permasalahan hidup yang saya rasakan yang secara tidak sadar pandemi ini membentuk karakter buruk bagi kepribadian saya kayak misalnya pandemi ini membuat saya menjadi pemalas dan bahkan kehilangan motivasi belajar, saya mudah merasakan stres, perubahan mood yang cukup | Selama pandemi membenuk karakter buruk dalam diri |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

| | | | |
|--|---|---|--|
| 33 34 35 36 | | drastis sampai titik saya kehilangan tujuan dan arah hidup saya. Bisa dijelaskan kenapa bisa kehilangan tujuan dan arah hidup ? | |
| 37 38 39 40 41 | A | ya karena itu karena kehilangan motivasi jadi kayak nggak tera arah gitulah hidup saya semenjak pandemi ini, hmm mudah stres dan perubahan mood yang drastis juga | |
| 42 43 | B | Lalu Apa yang yusni lakukan saat menghadapi kesulitan tersebut? | |
| 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 | A | Biasanya ketika saya sudah mengalami kesulitan atau kayak udah stres lah gitu saya ya gitu mendengarkan musik yang mampu membuat saya menangis, yaa karena itu karena dengan saya menangis saya udah merasa lega aja gitu, hmm tunggu. Nah dan juga karena hobi saya membaca saya juga biasanya kalau udah ada masalah ya pelariannya ke wattpad gitu kalau lagi bosan membaca biasanya saya juga menonton drama atau bermain media sosial. | |
| 56 57 58 59 | B | Apakah yusni cenderung menyalahkan diri sendiri saat mengalami kesulitan/permasalahan selama pandemi Covid-19 tersebut? | |
| 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 | A | Pastinya dan sangat sering juga, kayak misalnya kan yaa selama pandemi ni kita kan kuliah daring tuh, nah kesulitan yg paling sering saya alami tu kalau kuliah daring yaaa itu sulit memahami penjelasan materi yg disampaikan, dan berujung kayak menyalahkan diri sendiri kayak gimana yaa, kayak gini loh.. Saya tuh sering ngomong sendiri dan bilang "iih kok kamu bisa bodoh kali sih" Terus saya merasa Saya tu mahasiswa terbodoh gitu karena nggak bisa paham kalau nggak dijelaskan berulang kali, saya juga sering menganggap diri saya pemalas sehingga membuat saya selalu overthinking bertanya tanya kepada diri saya apa sih yg sudah kamu lakukan selama ini kok rasanya kayak orang dungu yg nggak | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|--|---|---|--|
| 79 80 81 82 83 84 85 86 | | paham satupun, terkadang saya juga sering merasa insecure dan mulai membanding bandingkan diri saya dengan teman saya, dan berujung dengan menyalah kan diri sendiri. Bagaimana yusni memandang kelemahan atau kesulitan yang ada pada diri sendiri karena pandemi Covid-19. | |
| 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 | B | Saya merasa ya segala kesulitan dan permasalahan yang saya hadapi selama pandemi covid ini ya semua karena pandemi ini dan pembatasan sosial yang diberlakukan oleh pemerintah, sehingga saya merasa tidak ada dampak positif pandemi covid ini yang dapat saya rasakan, karena ya gitu pandemi covid ini memberikan dampak negatif bagi diri saya hampir keseluruhan nya | |
| 97 98 99 | A | Bagaimana sikap anda jika dihadapkan pada suatu kesulitan akibat masa pandemi Covid-19? | |
| 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 | B | Selama pandemi ini saya merasa saya tu punya kebiasaan baru yang tanpa sadar kebentuk gitu, kebiasaan nya kayak perilaku menghindar gitu, karena biasanya selama pandemi ni kalau saya punya masalah ya saya lebih sering menghindar dari pada menyelesaikannya secepatnya, saya juga jadi lebih suka menunda nunda dan menyepelekan sesuatu, makanya jika saya sudah mulai stres karena sulit mengatasi masalah saya saya biasanya mencari peralihan yang dapat membuat saya melupakan masalah yang saya hadapi walaupun hanya sejenak saja, kayak contoh kecilnya saya stres ni karena perkuliahan daring nah biasanya yang saya lakukan kalau udah stres ya menjelajahi medsos atau melakukan sesuatu yang kurang bermanfaat tapi mampu membuat saya melupakan masalah yang saya hadapi. | |
| 122 123 124 | A | Apakah pernah anda berreaksi berlebihan terhadap kesulitan atau permasalahan tersebut? | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|---|--|-------------------------------|
| 125 | B | Pernah dan sangat sering, kayak | Mudah overthungking dan stres |
| 126 | | pandemi ni membuat saya mudah sekali | |
| 127 | | overthinking dan menjadi orang yang | |
| 128 | | sangat negatif thinking nya tu | |
| 129 | | berlebihan, trus sangat mudah stres, | |
| 130 | | kayak misalnya nih yaa kan saya kuliah | |
| 131 | | daring tu, nah belum mulai aja | |
| 132 | | perkuliahan nya saya udah takut sendiri | |
| 133 | | dan mulai berfikir yang tidak tidak, nah | |
| 134 | | terkadang dari hasil pemikiran saya yg | |
| 135 | A | udah negatif duluan padahal belum | |
| 136 | | dijalani tu mampu membuat saya takut | |
| 137 | | untuk kuliah dan berakhir dengan bolos | |
| 138 | | atau tidak masuk kuliah, dan kejadian | |
| 139 | | ini selalu saya ulang ulang berkali kali | |
| 140 | | padahal saya juga terkadang udah | |
| 141 | | meyakinkan diri kalau apa yang saya | |
| 142 | | pikirkan nggak akan terjadi tapi selalu | |
| 143 | | berujung ketakutan tak menentu dan | |
| 144 | | membuat saya stres sendiri. | |
| 145 | B | Saya simpulkan selama pandemi banyak | |
| 146 | | membawa dampak negatif pada diri | |
| 147 | A | yusniar? | |
| 148 | | Ya benar seperti yang saya sebutkan | |
| 149 | B | tadi | |
| 150 | | Baik, saya mengerti dengan jawaban | |
| 151 | | yang telah diberikan yusniar. Mungkin | |
| 152 | | hanya sampai disini wawancara kita, | |
| 153 | A | semoga yusniar diberikan kelancaran | |
| 154 | | dalam akademisnya | |
| 155 | B | Aamiin ya Allah | |
| 156 | | Saya tutup dengan mengucapkan | |
| 157 | | assalamualaikum warahmatullahi | |
| 158 | A | wabarakatuh | |
| 159 | | Walaikumsalam warahmatullahi | |
| 160 | | wabarakatuh | |

VERBATIM 4

Hari/Tanggal: 5 April 2021

Nama Pewawancara: Tiara Gustriani

Nama/ Inisial Responden: MH

Jenis Kelamin: Perempuan

Semester: 6

Jenis Wawancara: wawancara semi terstruktur

| No Baris | interviewer/interve | Uraian Wawancara | Isi |
|--|---------------------|---|-----|
| 1 2 | A | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh | |
| 3 4 | B | Walaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh | |
| 5 | A | Bagaimana kabarnya hari ini? | |
| 6 | B | Alhamdulillah baik kak | |
| 7 8 9 10 | A | Alhamdulillah, sebelumnya perkenalkan nama kakak Tiara Gustriani mahasiswa psikologi uin suska riau, bisa perkenalan dulu | |
| 11 12 13 | B | Nama saya mughni hidayati, biasa di panggil dayah mahasiswa psikologi semester 6 | |
| 14 15 16 17 18 19 | A | Baik, terimakasih kakak ucapkan kepada dayah telah menyempatkan waktunya untuk wawancara ini, nanti kakak akan memberikan beberapa pertanyaan dan dayah bisa menjawab dengan apa yang dirasakan sekarang | |
| 20 | B | Oke | |
| 21 22 | A | Apakah dayah pernah mengalami kesulitan selama pandemi covid-19? | |
| 23 24 25 26 27 28 29 30 31 | B | Pernah sih kak terutama daring yang pertama itu masalah jaringan abis tu gak enak aja karna kalau kuliah asli jumpa teman-teman kalau daring ini gak jumpa teman-teman dan kalau online tu sakit mata kayak pas istirahat kuliah tu e gak happy aja, kalau biasanya kan bisa cerita sama teman dan ini sepi sunyi yaudah. | |
| 32 | A | Berarti komunikasi dayah sama teman | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|----|---|--|--|
| 33 | | menjaid berkurang? | |
| 34 | B | Berkurang kali kayak dah jarang aja | |
| 35 | | gitu paling chat itu nanya hal yang | |
| 36 | | penting aja gitu | |
| 37 | A | Nah komunikasi yang berkurang | |
| 38 | | efeknya ke dayah apa? | |
| 39 | B | Kayak lebih bosan aja gitu kak | |
| 40 | A | Lalu apa yang dayah lakukan saat | |
| 41 | | menghadapi kesulitan tersebut? | |
| 42 | B | Paling ya, karena rumah dayah banyak | |
| 43 | | anak kecil jadi dayah gangguin anak | |
| 44 | | kecil lah, kalau engga masak dan | |
| 45 | | nengok resep apa yang mau di masak | |
| 46 | A | Berarti usaha untuk menghilangkan rasa | |
| 47 | | bosan | |
| 48 | B | iyaa | |
| 49 | A | Nah, tadi dayah juga menyebutkan | |
| 50 | | beberapa kesulitan lainnya seperti | |
| 51 | | jaringan dan komunikasi ke teman dan | |
| 52 | | merasa bosan yang meningkat pernah | |
| 53 | | gak dayah menyalahkan diri sendiri | |
| 54 | B | Pernah sih kak, karna daring ini kan | |
| 55 | | banyak tugas satu lagi abis tu karna | |
| 56 | | kalau buat tugas itu kan kalau ditanya | |
| 57 | | sama teman-teman terbatas nah kadang | |
| 58 | | tulah gara gara komunikais itu abis tu | |
| 59 | | kita tu udah punya ekspetasi tinggi sama | |
| 60 | | teman kita nanti tiba tiba hasilnya gak | |
| 61 | | sesuai yang diharapkan sama hasilnya | |
| 62 | | itu kesal, maksudnya aku tu bisa lebih | |
| 63 | | lo tapi nyatanya gak bisa | |
| 64 | A | Terus pernah dayah merasa bahwa | |
| 65 | | setiap kesulitan yan dayah alami hanya | |
| 66 | | dayah sendiri yang mengalaminya? | |
| 67 | B | Pernah kayak tugas tadi lah kan, | |
| 68 | | padahal sebenarnya mudah tapi kok | |
| 69 | | bagi aku susah gitu ya Cuma aku yang | |
| 70 | | mengalaminya, tapi kayak lama lama | |
| 71 | | mikir nanya teman juga bisa nyo day | |
| 72 | | jangan di bawa pikir sendiri santai aja | |
| 73 | A | Selama pandemi ini apakah dayah | |
| 74 | | pernah berreaksi berlebihan akibat dari | |
| 75 | | kesulitan yang dayah alami? | |
| 76 | B | Berreaksi berlebihan pernah, itu pas | |
| 77 | | tugas semester dulu kalau gak salah, | |
| 78 | A | Boleh bilang nama dosen kak? | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 79 | B | Boleh | |
| 80 | A | Itu waktu tugas pak A itu dayah sampai nangis kak, sampai kayak Ya Allah banyak kali dan itu menurut dayah berlebihan sampai nangis sampai lompat ke kasur nangis. Tapi karna udah terlewati wah bisa lah terlewati dan sekarang terlewati juga nya dan lebih bersyukur aja karna kan dapat pak A detailnya dibahas sampai kata kata kita pun di dilihat bapak tu, dan ambil pelajaran aja pas mau buat tugas karena pernah di diapain bapak di periksa dan diliatkan bapak tu kayak pas ngerjain tugas lain harus betul tata tulis dan kata katanya. | |
| 81 | | | |
| 82 | | | |
| 83 | | | |
| 84 | | | |
| 85 | | | |
| 86 | | | |
| 87 | | | |
| 88 | | | |
| 89 | | | |
| 90 | | | |
| 91 | | | |
| 92 | | | |
| 93 | | | |
| 94 | | | |
| 95 | B | Ketika dayah nangis secara berlebihan apakah berefek pada orang lain? | |
| 96 | A | Ada kayak orang lain mungkin kayak mamak dan sodara dayah cemas kenapa nanya nanya dan bisa nya tu mereka tu dukung tapi bisa kita liat dari muka orang tu kayak kasihan juga | |
| 97 | | | |
| 98 | | | |
| 99 | | | |
| 100 | | | |
| 101 | B | Berarti semenjak adanya pandemi banyak menimbulkan masalah? | |
| 102 | | | |
| 103 | A | Iya kak tapi gimana lagi kan | |
| 104 | B | Kalau disuruh online atau offline pilih mana? | |
| 105 | | | |
| 106 | A | Offline, karna gak enak kuliah sendiri tu sakit mata dan gak jumpa orang-orang tu kayak mana dan kak kalau kuliah online buat kita makin malas dan kita pun gak berani jadinya. Kalau kuliah offline kan kita dituntut untuk presentasi di depan kan nyata , dan kita ini di balik layar dan sekarang pun banyak aplikasi hack mereka bisa nampilin vidio dan mereka sedang tidur lah apalah, dan itu membuat orang semakin malas | |
| 107 | | | |
| 108 | | | |
| 109 | | | |
| 110 | | | |
| 111 | | | |
| 112 | | | |
| 113 | | | |
| 114 | | | |
| 115 | | | |
| 116 | | | |
| 117 | | | |
| 118 | | | |
| 119 | B | Benar sekali, yang kakak tangkap semasa pandemi ini memiliki dampak dan memunculkan masalah juga bagi diri dayah benar | |
| 120 | | | |
| 121 | | | |
| 122 | | | |
| 123 | A | Benar kak | |
| 124 | B | Oke, sepertinya wawancara kita sudah | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|-----|---|----------------------------------|--|
| 125 | | selesai, kakak sudah menangkap | |
| 126 | | jawaban dari dayah dan kakak | |
| 127 | | mengucapkan terima kasih | |
| 128 | A | Sama-sama | |
| 129 | B | Kakak akhiri dengan mengucap | |
| 130 | | assalamualaikum warahbatullah hi | |
| 131 | | wabarakatuh | |
| 132 | A | Waalaiikumsalamwarahmatullahi | |
| | | wabarakatuh | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

VERBATIM 5

Hari/Tanggal: 5 April 2021

Nama Pewawancara: Tiara Gustriani

Nama/ Inisial Responden: ROA

Jenis Kelamin: Perempuan

Semester: 8

Jenis Wawancara: wawancara semi terstruktur

| No Baris | interviewer/ interve | Uraian Wawancara | Isi |
|--|----------------------|--|---|
| 1 2 | A | Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh | |
| 3 4 | B | Waalaikumsalam warahmatullahi wabarkatuh | |
| 5 6 7 8 9 10 11 | A | Terimakasih kepada saudara telah menyempatkan waktunya untuk wawancara pada hari ini, sebelumnya perkenalkan nama saya Tiara Gustriani semester 8 fakultas psikologi uin suska riau, sebelumnya boleh perkenalkan diri terlebih dahulu? | |
| 12 13 14 | B | Oke, nama saya ROA mahasiswa semster akhir fakultas psikologi | |
| 15 16 17 18 | A | Baik, nantinya saya akan memberikan beberapa pertanyaan, dan R bisa menjawabnya dengan apa yang R rasakan | |
| 19 | B | baik | |
| 20 21 22 23 | A | Sekarang kan kita dihadapkan pada masa pandemi covid-19 nih, R pernah gak merasakan kesulitan atau permasalahan di masa sekarang ini? | |
| 24 25 26 27 28 29 30 31 32 | B | Tentunya adanya hambatan karna covid ini, hambatannya itu berupa contohnya pada proses belajar mengajar gitu kan , sekarangkan serba online ga ada tatap muka secara langsung sama dosen, sebetulnya pembelajaran daring dan Cuma tugas tugas aja kadang dosen ngasih tugas dan tidak menjelaskan topik. Dan dengan adanya covid karna | Hambatan berupa proses belajar, bingung karna belajar daring, tidak mengerti materi |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|
| 33 34 35 36 | | pembelajaran daring ini kita jadi bingung, jadi pening karna apa yang dijelasin gak ngerti dan jadinya banyak ga ngerti | |
| 37 38 | A | Terus menghadapi kesulitan tersebut apa yang biasa dilakukan? | |
| 39 40 41 42 43 44 45 | B | Ya harunya berusaha tapi kayak mana ya harus kayak teman lebih cepat ngerti terus kadang kayak aku kok lambat kali jadi ya gimana lagi kita sebagai mahasiswa dituntut mandiri ya kan terus, dan harus lebih berusaha keras mencari jalan keluarnya | Berusaha mencari jalan keluar |
| 46 47 | A | Lalu pernah gak sih rachel menyalahkan diri atas kesulitan selama covid ini? | |
| 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 | B | Itu pasti pernah banget terutama saat pandemi ini kan jadi kayak serba salah, pas masuk di masa pandemi tu semuanya serba salah ditambah sebelum pandemi aja serba salah apa lagi pandemi karna kan kita dirumah aja gak kemana mana, ya itu juga orang cepat ngertinya kita kayak insecure kok Cuma aku sih yang gak bisa sedangkan yang lain bisa | Merasa serba salah dan insecure |
| 58 59 | A | Jadi R merasa bahwa Cuma R yang punya masalah tersebut | |
| 60 61 | B | Iya, emang dibuatnya insecure karna lambat paham | Merasa sendiri karna lambat paham |
| 62 63 64 | A | Nah selama menghadapi hal tersebut rachel pernah gak sih bersikap berlebihan? | |
| 65 66 67 68 69 | B | Kadang pas ngalami hal itu saya gak bisa ngungkapinnya saya nangis gitu sih ngelampiasinnya. Karna saya ngelampiaskannya kayak nangis dan nangisnya sampai merah banget | Mengungkapkan dengan menangis |
| 70 71 72 | A | Nah ketika rachel melampiaskannya dengan nangis ada gak efek nya ke orang lain? | |
| 73 74 75 76 77 | B | Berefek lah, kadang orang gak tau masalah kita kadang orang ini juga, kenapa sih kayak gini padahal emang gak salah orang tu tapi kan jadinya orang jadi merasa bersalah karna sikap | Membuat orang menjadi merasa bersalah |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | |
|----------------------|---|--|--|
| 78 | | saya | |
| 79 80 81 | A | Baik yang saya tangkap masa pandemi berefek pada bidang akademik dan diri R benar? | |
| 82 83 | B | Iya, berefek bgt | |
| 84 85 86 87 | A | Baik, jawaban rachel sudah bisa saya pahami, mungkin sekian wawancara pada kali ini semoga rachel diberikan kelancaran di bidang akademiknya | |
| 88 | B | Aamiin | |
| 89 90 91 | A | Saya akhiri dnegan mengucap assalamualaikumwarahmatullahi wabarkatuh | |
| 92 93 | B | Waalaiikumsalamwarahmatullahi wabarakatuh | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN B

(LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lembar Validasi Alat Ukur

(*Self compassion*)

1. Definisi Operasional

Self compassion adalah kemampuan mahasiswa untuk menyayangi diri, peduli terhadap diri, berbuat kebaikan pada diri, tidak menghakimi diri serta memahami bahwa kesulitan hidup merupakan hal yang dialami semua manusia sehingga dapat menilai kesulitan secara objektif.

Variabel *self compassion* akan diukur dalam penelitian ini melalui skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020) untuk *self compassion* scale versi Indonesia dengan populasi Indonesia.

2. Skala yang digunakan : SCS (*Self compassion Scale*)

[✓] Adaptasi

[] Terjemahan

[✓] Modifikasi

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *Self compassion* versi Indonesia yang sudah di terjemahkan serta divalidasi untuk populasi di Indonesia oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020).

3. Jumlah Aitem : 26

4. Jenis dan Format Respon : Skala Likert dengan format respon

[STS] Sangat Tidak Sesuai

[TS] Tidak Sesuai

[N] Netral

[S] Sesuai

[SS] Sangat Sesuai

5. Penilaian Setiap Butir Aitem : Penilaian Setiap Butir

[R] Relevan

[KR] Kurang Relevan

[TR] Tidak Relevan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Petunjuk Pengerjaan

Bagian ini saya meminta kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan. Bapak/ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR).

Contoh Pengerjaan

| Pernyataan | Alternatif Jawaban | | |
|---|--------------------|----|----|
| | R | KR | TR |
| Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional | ✓ | | |

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat setuju dengan indikator maka Bapak/Ibu memberikan *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Skala Self-Compassion

| Komponen | No | Pernyataan | Alternatif Jawaban | | | Ket |
|---------------------------------|----|--|--------------------|----|----|-----|
| | | | R | KR | TR | |
| Self Kindness Vs Self Judgement | 5 | Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional | ✓ | | | |
| | 12 | Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya | ✓ | | | |
| | 19 | Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan | ✓ | | | |
| | 23 | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya | ✓ | | | |
| | 26 | Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai | ✓ | | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|----|--|---|--|--|--|--|
| | 1 | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya | ✓ | | | | |
| | 8 | Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya | ✓ | | | | |
| | 11 | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian diri yang tidak saya sukai | ✓ | | | | |
| | 16 | Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya | ✓ | | | | |
| | 21 | Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan | ✓ | | | | |
| Common Humanity Vs Isolation | 3 | Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian yang bisa dilewati semua orang | ✓ | | | | |
| | 7 | Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya | ✓ | | | | |
| | 10 | Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang | ✓ | | | | |
| | 15 | Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya | ✓ | | | | |
| | 4 | Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar | ✓ | | | | |
| | 13 | Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya | ✓ | | | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|--|----|--|---|--|--|--|--|
| | 18 | Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan | ✓ | | | | |
| | 25 | Ketika saya gagal pada hal yang penting, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut | ✓ | | | | |
| Mindfulness Vs Over- Identificatio n | 9 | Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil | ✓ | | | | |
| | 14 | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang | ✓ | | | | |
| | 17 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar | ✓ | | | | |
| | 22 | Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan | ✓ | | | | |
| | 2 | Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah | ✓ | | | | |
| | 6 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu | ✓ | | | | |
| | 20 | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan | ✓ | | | | |
| | 24 | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut | ✓ | | | | |

Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan komponen)

.....

.....



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Bahasa

3. Jumlah Aitem

Pekanbaru, 01 Februari 2021

Validator

Ikhwanisifa, M. Psi., Psikolog
NIP: 198604272015032005

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lembar Validasi Alat Ukur

(Dukungan Sosial)

1. Definisi Operasional

Dukungan sosial adalah pemberian kenyamanan, perhatian dan bantuan kepada individu mahasiswa yang diberikan oleh keluarga, teman dan orang yang dianggap penting (*important other*).

Variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh Reka Rahmanda dan dimodifikasi oleh peneliti yang mengacu pada jenis-jenis dukungan sosial oleh Sarafino (1998).

2. Skala yang digunakan : Dukungan Sosial

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[✓] Modifikasi

3. Jumlah Aitem : 39

4. Jenis dan Format Respon : Skala Likert dengan format respon

[STS] Sangat Tidak Sesuai

[TS] Tidak Sesuai

[N] Netral

[S] Sesuai

[SS] Sangat Sesuai

5. Penilaian Setiap Butir Aitem : Penilaian Setiap Butir

[R] Relevan

[KR] Kurang Relevan

[TR] Tidak Relevan

6. Petunjuk Pengerjaan

Bagian ini saya meminta kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan. Bapak/ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR)

Contoh Pengerjaan

| Pernyataan | Alternatif Jawaban | | |
|--|--------------------|----|----|
| | R | KR | TR |
| Teman saya mendengarkan cerita saya ketika mengalami masalah | ✓ | | |

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat setuju dengan indikator maka Bapak/Ibu memberikan checklist (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Skala Dukungan Sosial

| Jenis/Dimensi | Indikator | No | Pernyataan sebelum di modifikasi | Pernyataan setelah di modifikasi | Alternatif Jawaban | | |
|--------------------|--|----|---|--|--------------------|----|----|
| | | | | | R | KR | TR |
| Dukungan emosional | Menerima dukungan dari teman berupa kehangatan, kasih sayang, perhatian dan empati | 6 | Teman-teman mendengarkan saya ketika saya presentasi di depan kelas (F) | Teman saya mendengarkan cerita saya ketika saya mengalami masalah (F) | ✓ | | |
| | | 10 | Teman-teman saya kurang mendengarkan apa yang saya presentasikan (UF) | Teman saya tidak mendengarkan cerita saya ketika saya mengalami masalah (UF) | ✓ | | |
| | | 8 | Teman-teman kurang peduli kepada saya saat saya mulai cemas sebelum presentasi (UF) | Teman saya tidak peduli pada saya ketika saya mengalami kesulitan (UF) | ✓ | | |
| | | 19 | Teman-teman sangat acuh ketika saya akan melakukan presentasi (UF) | Teman-teman mengacuhkan saya ketika saya meminta bantuan (UF) | ✓ | | |
| | Menerima dukungan dari keluarga berupa kehangatan, | 11 | Saya senang ketika teman-teman memahami kondisi saya ketika akan presentasi (F) | Saya senang ketika keluarga memahami kondisi saya (F) | ✓ | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|----------------------|---|----|--|--|---|--|--|
| | kasih sayang, perhatian dan empati | 13 | Teman-teman memberikan perhatian berupa motivasi agar saya tenang saat presentasi (F) | Keluarga saya memberikan perhatian berupa motivasi kepada saya (F) | ✓ | | |
| | | 17 | Ketika saya mengalami kendala saat menyampaikan materi teman-teman saya terlihat mentertawakan saya (UF) | Ketika saya mengalami masalah, keluarga saya mengabaikan saya (UF) | ✓ | | |
| | | 16 | Teman-teman turut senang ketika saya akan melakukan presentasi (F) | Keluarga saya turut senang ketika saya tidak banyak berbuat kesalahan saat belajar (F) | ✓ | | |
| Dukungan Penghargaan | Menerima dukungan dari teman berupa penghargaan, penilaian yang positif, memberi dorongan semangat dan pujian | 1 | Teman-teman menghargai saya ketika saya sedang presentasi (F) | Teman-teman menghargai, ketika saya menceritakan masalah saya (F) | ✓ | | |
| | | 4 | Teman-teman saya tidak menghargai usaha saya dalam membuat materi presentasi (UF) | Teman saya tidak menghargai saya ketika saya menceritakan masalah saya (UF) | ✓ | | |
| | | 5 | Teman-teman percaya jika saya bisa menyampaikan materi presentasi dengan baik (F) | Teman saya percaya jika saya bisa mengikuti pelajaran daring dengan dengan baik (F) | ✓ | | |
| | | 25 | Dukungan dari teman-teman membuat saya lebih semangat lagi dalam mempresentasikan materi (F) | Dukungan dari teman-teman membuat saya lebih semangat lagi dalam belajar (F) | ✓ | | |
| | | 28 | Komentar negatif | Komentar negatif | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|----|--|--|---|--|--|
| | | | dari teman-teman terkait banyaknya kesalahan pengucapan, membuat saya berkecil hati (UF) | dari teman membuat saya berkecil hati (UF) | ✓ | | |
| | Menerima dukungan dari keluarga berupa penghargaan, penilaian yang positif, memberi dorongan semangat dan pujian | 9 | Teman-teman menyemangati saya untuk rajin berlatih berbicara agar presentasinya maksimal (F) | Keluarga menyemangati saya untuk belajar secara maksimal (F) | ✓ | | |
| | | 12 | Teman-teman enggan memberikan semangat sebelum saya maju untuk memberikan pujian (F) | Keluarga saya tidak memberikan semangat saat saya mengalami kesulitan belajar (UF) | ✓ | | |
| | | 14 | Ketika saya telah menyelesaikan presentasi teman-teman saya memberikan pujian (F) | Ketika saya mendapatkan nilai bagus keluarga saya memberikan saya pujian (F) | ✓ | | |
| | | 15 | Teman-teman jarang memberikan saya pujian ketika saya selesai presentasi (UF) | Ketika saya mendapatkan nilai bagus keluarga saya jarang memberikan saya pujian (UF) | ✓ | | |
| Dukungan instrumental | Menerima dukungan dari teman berupa secara langsung (uang) dan bantuan jasa | 3 | Teman-teman bersedia meminjamkan uang ketika saya sedang membutuhkan uang untuk menyiapkan bahan referensi (F) | Teman saya bersedia meminjamkan uang ketika saya sedang membutuhkan (F) | ✓ | | |
| | | 18 | Tidak ada satupun teman-teman yang mau memberikan | Tidak ada satupun teman yang mau memberikan bantuan ketika | ✓ | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | |
|--|----|---|---|---|--|--|
| | | tumpangan ke kampus disaat saya terdesak mau presentasi (UF) | saya mengalami kesulitan (UF) | | | |
| | 21 | Teman-teman saya enggan meminjamkan buku-buku yang saya perlukan untuk materi presentasi (UF) | Teman saya enggan meminjamkan buku-buku yang saya perlukan untuk materi belajar (UF) | ✓ | | |
| | 33 | Teman-teman enggan membantu saya untuk mencari jurnal-jurnal terkait materi presentasi saya (UF) | Teman-teman enggan membantu saya untuk mencari jurnal-jurnal terkait materi pembelajaran (UF) | ✓ | | |
| | 36 | Ketika materi presentasi saya belum selesai teman-teman tidak bersedia membantu saya menyelesaikan (UF) | Ketika tugas saya belum selesai teman saya tidak bersedia membantu saya menyelesaikannya (UF) | ✓ | | |
| Menerima dukungan dari keluarga berupa secara langsung (uang) dan bantuan jasa | 20 | Teman-teman saya enggan untuk meminjamkan uang ketika saya membutuhkan (UF) | Keluarga saya enggan membelikan kuota internet ketika saya membutuhkan (UF) | ✓ | | |
| | 22 | Teman-teman saya meminjamkan buku referensi mereka ketika saya sedang membutuhkan (F) | Keluarga saya rela mencari pinjaman laptop ketika saya terdesak untuk belajar online (F) | ✓ | | |
| | 24 | Teman-teman tidak mau menemani saya mencari referensi (UF) | Keluarga saya tidak mau menemani saya mencari referensi buku (UF) | ✓ | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|--------------------|---|----|---|---|---|--|--|
| | | 26 | Teman-teman dengan senang hati menemani saya untuk mencari referensi (F) | Keluarga saya dengan senang hati menemani saya mencari referensi buku (F) | ✓ | | |
| Dukungan informasi | Menerima dukungan dari teman berupa informasi, nasehat, sugesti | 2 | Teman-teman memberikan informasi (seminar, pelatihan dan diskusi) tentang bagaimana cara agar presentasi yang baik dan benar (F) | Teman saya memberikan informasi tentang materi ketika terkendala dalam belajar daring (F) | ✓ | | |
| | | 23 | Teman-teman tidak ada yang mau memberikan informasi (seperti seminar, pelatihan dan diskusi) tentang bagaimana cara yang baik dalam presentasi (UF) | Teman saya tidak memberikan informasi tentang materi ketika saya terkendala dalam belajar daring (UF) | ✓ | | |
| | | 29 | Teman-teman memberi saran dalam memilih kalimat yang benar dalam menyampaikan materi presentasi (F) | Teman saya memberikan saran dalam pengerjaan tugas (F) | ✓ | | |
| | | 39 | Teman-teman tidak peduli kapan saya akan presentasi di depan kelas (UF) | Teman-teman tidak peduli kapan saya akan presentasi di kelas (UF) | ✓ | | |
| | | 32 | Teman-teman enggan memberikan saran ketika saya kesulitan menyusun kata-kata untuk | Teman saya enggan memberikan saya saran dalam pengerjaan tugas (UF) | ✓ | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|----|--|--|---|--|--|
| | | | memulai presentasi (UF) | | | | |
| | Menerima dukungan dari keluarga berupa informasi, nasehat, sugesti | 27 | Teman-teman tidak akan memberikan nasehat ketika saya sedang membutuhkan (UF) | Keluarga saya tidak memberikan nasehat ketika saya sedang membutuhkan (UF) | ✓ | | |
| | | 38 | Nasehat yang diberikan teman-teman terkadang terlalu menyudutkan saya (UF) | Nasehat yang diberikan keluarga saya terkadang terlalu menyudutkan saya (UF) | ✓ | | |
| Dukungan jaringan sosial | Menerima dukungan dari teman berupa persamaan minat, aktivitas sosial, menghabiskan waktu bersama dengan individu lain | 31 | Teman-teman tidak mengajak saya untuk berlatih berbicara untuk presentasi di depan kelas (UF) | Teman saya tidak mengajak saya untuk belajar bersama (UF) | ✓ | | |
| | | 30 | Teman-teman bersedia untuk <i>sharing</i> ilmu dalam menghadapi presentasi di depan kelas (F) | Teman-teman saya bersedia untuk <i>sharing</i> ilmu selama belajar daring (F) | ✓ | | |
| | | 35 | Teman-teman tidak mengikut sertakan saya dalam diskusi presentasi (UF) | Teman-teman mengikut sertakan saya dalam belajar bersama (F) | ✓ | | |
| | | 37 | Saya jarang menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk saling membantu dalam menangani masalah presentasi (UF) | Saya jarang menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk saling membantu dalam menangani masalah belajar daring (UF) | ✓ | | |
| | Menerima dukungan dari | 7 | Teman-teman sering mengajak untuk membahas | Keluarga saya mengajak saya berdiskusi tentang | ✓ | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|--|--|----|--|---|---|--|--|
| | keluarga berupa persamaan minat, aktivitas sosial, menghabiskan waktu bersama dengan individu lain | | bersama kesulitan-kesulitan saat presentasi di hadapan orang banyak (F) | kendala yang saya alami selama pembelajaran daring (F) | | | |
| | | 34 | Saya enggan menghadiri kelompok diskusi yang membahas tentang cara presentasi yang baik (UF) | Keluarga saya enggan berdiskusi tentang kendala yang saya alami selama pembelajaran daring (UF) | ✓ | | |

Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan komponen)

.....

.....

.....

2. Bahasa

.....

.....

.....

3. Jumlah Aitem

.....

.....

.....

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pekanbaru, 01 Februari 2021

Validator



Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog
NIP: 198604272015032005

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lembar Validasi Alat Ukur

(*Self compassion*)

1. Definisi Operasional

Self compassion adalah kemampuan mahasiswa untuk menyayangi diri, peduli terhadap diri, berbuat kebaikan pada diri, tidak menghakimi diri serta memahami bahwa kesulitan hidup merupakan hal yang dialami semua manusia sehingga dapat menilai kesulitan secara objektif.

Variabel *self compassion* akan diukur dalam penelitian ini melalui skala *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020) untuk *self compassion* scale versi Indonesia dengan populasi Indonesia.

2. Skala yang digunakan : SCS (*Self compassion Scale*)

- ☒ Adaptasi
- ☐ Terjemahan
- ☒ Modifikasi

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala *Self compassion* versi Indonesia yang sudah di terjemahkan serta divalidasi untuk populasi di Indonesia oleh Sugianto, Suwanto & Sutanto (2020).

3. Jumlah Aitem : 26

4. Jenis dan Format Respon : Skala Likert dengan format respon

- [STS] Sangat Tidak Sesuai
- [TS] Tidak Sesuai
- [N] Netral
- [S] Sesuai
- [SS] Sangat Sesuai

5. Penilaian Setiap Butir Aitem : Penilaian Setiap Butir

- [R] Relevan
- [KR] Kurang Relevan
- [TR] Tidak Relevan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Petunjuk Pengerjaan

Bagian ini saya meminta kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan. Bapak/ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR).

Contoh Pengerjaan

| Pernyataan | Alternatif Jawaban | | |
|---|--------------------|----|----|
| | R | KR | TR |
| Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional | ✓ | | |

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat setuju dengan indikator maka Bapak/Ibu memberikan *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Skala Self-Compassion

| Komponen | No | Pernyataan | Alternatif Jawaban | | | Ket |
|---------------------------------|----|--|--------------------|----|----|-----|
| | | | R | KR | TR | |
| Self Kindness Vs Self Judgement | 5 | Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional | ✓ | | | |
| | 12 | Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya | ✓ | | | |
| | 19 | Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan | ✓ | | | |
| | 23 | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya | ✓ | | | |
| | 26 | Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai | ✓ | | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|----|--|---|--|--|--|--|
| | 1 | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya | ✓ | | | | |
| | 8 | Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya | ✓ | | | | |
| | 11 | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian diri yang tidak saya sukai | ✓ | | | | |
| | 16 | Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya | ✓ | | | | |
| | 21 | Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan | ✓ | | | | |
| Common Humanity Vs Isolation | 3 | Ketika hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian yang bisa dilewati semua orang | ✓ | | | | |
| | 7 | Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya | ✓ | | | | |
| | 10 | Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang | ✓ | | | | |
| | 15 | Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya | ✓ | | | | |
| | 4 | Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar | ✓ | | | | |
| | 13 | Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya | ✓ | | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | |
|---|----|--|---|--|--|--|
| | 18 | Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan | ✓ | | | |
| | 25 | Ketika saya gagal pada hal yang penting, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut | ✓ | | | |
| <i>Mindfulness Vs Over-Identification</i> | 9 | Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil | ✓ | | | |
| | 14 | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang | ✓ | | | |
| | 17 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar | ✓ | | | |
| | 22 | Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan | ✓ | | | |
| | 2 | Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah | ✓ | | | |
| | 6 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu | ✓ | | | |
| | 20 | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan | ✓ | | | |
| | 24 | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut | ✓ | | | |

Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan komponen)

.....

.....



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

.....

2. Bahasa

.....

.....

.....

3. Jumlah Aitem

.....

.....

.....

Pekanbaru, 10 April 2021

Validator

Salmiyati, M.Psi

NIP: 198808172019032013

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lembar Validasi Alat Ukur

(Dukungan Sosial)

1. Definisi Operasional

Dukungan sosial adalah pemberian kenyamanan, perhatian dan bantuan kepada individu mahasiswa yang diberikan oleh keluarga, teman dan orang yang dianggap penting (*important other*).

Variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh Reka Rahmanda dan dimodifikasi oleh peneliti yang mengacu pada jenis-jenis dukungan sosial oleh Sarafino (1998).

2. Skala yang digunakan : Dukungan Sosial

- [] Adaptasi
- [] Terjemahan
- [✓] Modifikasi

3. Jumlah Aitem : 39

4. Jenis dan Format Respon : Skala Likert dengan format respon

- [STS] Sangat Tidak Sesuai
- [TS] Tidak Sesuai
- [N] Netral
- [S] Sesuai
- [SS] Sangat Sesuai

5. Penilaian Setiap Butir Aitem : Penilaian Setiap Butir

- [R] Relevan
- [KR] Kurang Relevan
- [TR] Tidak Relevan

6. Petunjuk Pengerjaan

Bagian ini saya meminta kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada tiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan. Bapak/ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR)

Contoh Pengerjaan

| Pernyataan | Alternatif Jawaban | | |
|--|--------------------|----|----|
| | R | KR | TR |
| Teman saya mendengarkan cerita saya ketika mengalami masalah | ✓ | | |

Keterangan: Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut sangat setuju dengan indikator maka Bapak/Ibu memberikan checklist (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem selanjutnya.

Skala Dukungan Sosial

| Jenis/Dimensi | Indikator | No | Pernyataan sebelum di modifikasi | Pernyataan setelah di modifikasi | Alternatif Jawaban | | |
|--------------------|--|----|---|--|--------------------|----|----|
| | | | | | R | KR | TR |
| Dukungan emosional | Menerima dukungan dari teman berupa kehangatan, kasih sayang, perhatian dan empati | 6 | Teman-teman mendengarkan saya ketika saya presentasi di depan kelas (F) | Teman saya mendengarkan cerita saya ketika saya mengalami masalah (F) | ✓ | | |
| | | 10 | Teman-teman saya kurang mendengarkan apa yang saya presentasikan (UF) | Teman saya tidak mendengarkan cerita saya ketika saya mengalami masalah (UF) | ✓ | | |
| | | 8 | Teman-teman kurang peduli kepada saya saat saya mulai cemas sebelum presentasi (UF) | Teman saya tidak peduli pada saya ketika saya mengalami kesulitan (UF) | ✓ | | |
| | | 19 | Teman-teman sangat acuh ketika saya akan melakukan presentasi (UF) | Teman-teman mengacuhkan saya ketika saya meminta bantuan (UF) | ✓ | | |
| | Menerima dukungan dari keluarga berupa kehangatan, | 11 | Saya senang ketika teman-teman memahami kondisi saya ketika akan presentasi (F) | Saya senang ketika keluarga memahami kondisi saya (F) | ✓ | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|----------------------|---|----|--|--|---|--|--|
| | kasih sayang, perhatian dan empati | 13 | Teman-teman memberikan perhatian berupa motivasi agar saya tenang saat presentasi (F) | Keluarga saya memberikan perhatian berupa motivasi kepada saya (F) | ✓ | | |
| | | 17 | Ketika saya mengalami kendala saat menyampaikan materi teman-teman saya terlihat mentertawakan saya (UF) | Ketika saya mengalami masalah, keluarga saya mengabaikan saya (UF) | ✓ | | |
| | | 16 | Teman-teman turut senang ketika saya akan melakukan presentasi (F) | Keluarga saya turut senang ketika saya tidak banyak berbuat kesalahan saat belajar (F) | ✓ | | |
| Dukungan Penghargaan | Menerima dukungan dari teman berupa penghargaan, penilaian yang positif, memberi dorongan semangat dan pujian | 1 | Teman-teman menghargai saya ketika saya sedang presentasi (F) | Teman-teman menghargai, ketika saya menceritakan masalah saya (F) | ✓ | | |
| | | 4 | Teman-teman saya tidak menghargai usaha saya dalam membuat materi presentasi (UF) | Teman saya tidak menghargai saya ketika saya menceritakan masalah saya (UF) | ✓ | | |
| | | 5 | Teman-teman percaya jika saya bisa menyampaikan materi presentasi dengan baik (F) | Teman saya percaya jika saya bisa mengikuti pelajaran daring dengan dengan baik (F) | ✓ | | |
| | | 25 | Dukungan dari teman-teman membuat saya lebih semangat lagi dalam mempresentasikan materi (F) | Dukungan dari teman-teman membuat saya lebih semangat lagi dalam belajar (F) | ✓ | | |
| | | 28 | Komentar negatif | Komentar negatif | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|----|--|--|---|--|--|
| | | | dari teman-teman terkait banyaknya kesalahan pengucapan, membuat saya berkecil hati (UF) | dari teman membuat saya berkecil hati (UF) | ✓ | | |
| | Menerima dukungan dari keluarga berupa penghargaan, penilaian yang positif, memberi dorongan semangat dan pujian | 9 | Teman-teman menyemangati saya untuk rajin berlatih berbicara agar presentasinya maksimal (F) | Keluarga menyemangati saya untuk belajar secara maksimal (F) | ✓ | | |
| | | 12 | Teman-teman enggan memberikan semangat sebelum saya maju untuk memberikan pujian (F) | Keluarga saya tidak memberikan semangat saat saya mengalami kesulitan belajar (UF) | ✓ | | |
| | | 14 | Ketika saya telah menyelesaikan presentasi teman-teman saya memberikan pujian (F) | Ketika saya mendapatkan nilai bagus keluarga saya memberikan saya pujian (F) | ✓ | | |
| | | 15 | Teman-teman jarang memberikan saya pujian ketika saya selesai presentasi (UF) | Ketika saya mendapatkan nilai bagus keluarga saya jarang memberikan saya pujian (UF) | ✓ | | |
| Dukungan instrumental | Menerima dukungan dari teman berupa secara langsung (uang) dan bantuan jasa | 3 | Teman-teman bersedia meminjamkan uang ketika saya sedang membutuhkan uang untuk menyiapkan bahan referensi (F) | Teman saya bersedia meminjamkan uang ketika saya sedang membutuhkan (F) | ✓ | | |
| | | 18 | Tidak ada satupun teman-teman yang mau memberikan | Tidak ada satupun teman yang mau memberikan bantuan ketika | ✓ | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

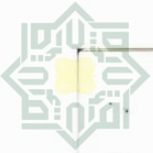
| | | | | | | |
|--|----|--|---|---|--|--|
| | | tumpangan ke kampus disaat saya terdesak mau presentasi (UF) | saya mengalami kesulitan (UF) | | | |
| | 21 | Teman-teman saya enggan meminjamkan buku-buku yang saya perlukan untuk materi presentasi (UF) | Teman saya enggan meminjamkan buku-buku yang saya perlukan untuk materi belajar (UF) | ✓ | | |
| | 33 | Teman-teman enggan membantu saya untuk mencari jurnal-jurnal terkait materi presentasi saya (UF) | Teman-teman enggan membantu saya untuk mencari jurnal-jurnal terkait materi pembelajaran (UF) | ✓ | | |
| | 36 | Ketika materi presentasi saya belum selesai teman-teman tidak bersedia membantu saya menyelesaikannya (UF) | Ketika tugas saya belum selesai teman saya tidak bersedia membantu saya menyelesaikannya (UF) | ✓ | | |
| Menerima dukungan dari keluarga berupa secara langsung (uang) dan bantuan jasa | 20 | Teman-teman saya enggan untuk meminjamkan uang ketika saya membutuhkan (UF) | Keluarga saya enggan membelikan kuota internet ketika saya membutuhkan (UF) | ✓ | | |
| | 22 | Teman-teman saya meminjamkan buku referensi mereka ketika saya sedang membutuhkan (F) | Keluarga saya rela mencari pinjaman laptop ketika saya terdesak untuk belajar online (F) | ✓ | | |
| | 24 | Teman-teman tidak mau menemani saya mencari referensi (UF) | Keluarga saya tidak mau menemani saya mencari referensi buku (UF) | ✓ | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|--------------------|---|----|---|---|---|--|--|
| | | 26 | Teman-teman dengan senang hati menemani saya untuk mencari referensi (F) | Keluarga saya dengan senang hati menemani saya mencari referensi buku (F) | ✓ | | |
| Dukungan informasi | Menerima dukungan dari teman berupa informasi, nasehat, sugesti | 2 | Teman-teman memberikan informasi (seminar, pelatihan dan diskusi) tentang bagaimana cara agar presentasi yang baik dan benar (F) | Teman saya memberikan informasi tentang materi ketika terkendala dalam belajar daring (F) | ✓ | | |
| | | 23 | Teman-teman tidak ada yang mau memberikan informasi (seperti seminar, pelatihan dan diskusi) tentang bagaimana cara yang baik dalam presentasi (UF) | Teman saya tidak memberikan informasi tentang materi ketika saya terkendala dalam belajar daring (UF) | ✓ | | |
| | | 29 | Teman-teman memberi saran dalam memilih kalimat yang benar dalam menyampaikan materi presentasi (F) | Teman saya memberikan saran dalam pengerjaan tugas (F) | ✓ | | |
| | | 39 | Teman-teman tidak peduli kapan saya akan presentasi di depan kelas (UF) | Teman-teman tidak peduli kapan saya akan presentasi di kelas (UF) | ✓ | | |
| | | 32 | Teman-teman enggan memberikan saran ketika saya kesulitan menyusun kata-kata untuk | Teman saya enggan memberikan saya saran dalam pengerjaan tugas (UF) | ✓ | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|----|--|--|---|--|--|
| | | | memulai presentasi (UF) | | | | |
| | Menerima dukungan dari keluarga berupa informasi, nasehat, sugesti | 27 | Teman-teman tidak akan memberikan nasehat ketika saya sedang membutuhkan (UF) | Keluarga saya tidak memberikan nasehat ketika saya sedang membutuhkan (UF) | ✓ | | |
| | | 38 | Nasehat yang diberikan teman-teman terkadang terlalu menyudutkan saya (UF) | Nasehat yang diberikan keluarga saya terkadang terlalu menyudutkan saya (UF) | ✓ | | |
| Dukungan jaringan sosial | Menerima dukungan dari teman berupa persamaan minat, aktivitas sosial, menghabiskan waktu bersama dengan individu lain | 31 | Teman-teman tidak mengajak saya untuk berlatih berbicara untuk presentasi di depan kelas (UF) | Teman saya tidak mengajak saya untuk belajar bersama (UF) | ✓ | | |
| | | 30 | Teman-teman bersedia untuk <i>sharing</i> ilmu dalam menghadapi presentasi di depan kelas (F) | Teman-teman saya bersedia untuk <i>sharing</i> ilmu selama belajar daring (F) | ✓ | | |
| | | 35 | Teman-teman tidak mengikut sertakan saya dalam diskusi presentasi (UF) | Teman-teman mengikut sertakan saya dalam belajar bersama (F) | ✓ | | |
| | | 37 | Saya jarang menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk saling membantu dalam menangani masalah presentasi (UF) | Saya jarang menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk saling membantu dalam menangani masalah belajar daring (UF) | ✓ | | |
| | Menerima dukungan dari | 7 | Teman-teman sering mengajak untuk membahas | Keluarga saya mengajak saya berdiskusi tentang | ✓ | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | |
|--|--|----|--|---|---|--|--|
| | keluarga berupa persamaan minat, aktivitas sosial, menghabiskan waktu bersama dengan individu lain | | bersama kesulitan-kesulitan saat presentasi di hadapan orang banyak (F) | kendala yang saya alami selama pembelajaran daring (F) | | | |
| | | 34 | Saya enggan menghadiri kelompok diskusi yang membahas tentang cara presentasi yang baik (UF) | Keluarga saya enggan berdiskusi tentang kendala yang saya alami selama pembelajaran daring (UF) | ✓ | | |

Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan komponen)

.....

.....

.....

2. Bahasa

.....

.....

.....

3. Jumlah Aitem

.....

.....

.....



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Pekanbaru, 19 April 2021

Validator

Salmiyati, M.Psi
NIP: 198808172019032013



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN C

(DATA *TRYOUT*)

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DATA TRYOUT SELF COMPASSION

| Subjek | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 | A24 | A25 | A26 | Total | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|----|
| S.001 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 | |
| S.002 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 86 | |
| S.003 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 2 | 5 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 83 |
| S.004 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 84 | |
| S.005 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 89 | |
| S.006 | 3 | 1 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 1 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 81 | |
| S.007 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 67 | |
| S.008 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 100 | |
| S.009 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 98 | |
| S.010 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 95 | |
| S.011 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 79 | |
| S.012 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 79 | |
| S.013 | 3 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 78 | |
| S.014 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 83 | |
| S.015 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 88 | |
| S.016 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 70 | |
| S.017 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 88 | |
| S.018 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 84 | |
| S.019 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 97 | |
| S.020 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 97 | |
| S.021 | 3 | 2 | 5 | 1 | 4 | 1 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 1 | 4 | 80 |
| S.022 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 100 | |
| S.023 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 75 | |
| S.024 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 84 | |
| S.025 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 100 | |
| S.026 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 80 | |
| S.027 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 81 | |
| S.028 | 5 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 96 | |
| S.029 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 102 | |
| S.030 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 80 |
| S.031 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 81 | |
| S.032 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 56 | |
| S.033 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 70 | |
| S.034 | 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 54 | |
| S.035 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 85 | |
| S.036 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 99 | |
| S.037 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 87 | |
| S.038 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 104 | |
| S.039 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 88 | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|----|----|
| S040 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 97 | |
| S041 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 82 |
| S042 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 79 | |
| S043 | 2 | 5 | 1 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 73 | |
| S044 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 54 | | |
| S045 | 2 | 4 | 2 | 5 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 86 | | |
| S046 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 85 | | |
| S047 | 3 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 77 | | |
| S048 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 92 | | |
| S049 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 75 | | |
| S050 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 87 | | |
| S051 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 89 | |
| S052 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 88 | | |
| S053 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 93 | | |
| S054 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 72 | | |
| S055 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 91 | | |
| S056 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 92 | | |
| S057 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 101 | | |
| S058 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 89 | |
| S059 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 88 | | |
| S060 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 56 | | | |
| S061 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 68 | | | |
| S062 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 89 | | | |
| S063 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 68 | | | |
| S064 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 81 | | | |
| S065 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 91 | | |
| S066 | 1 | 2 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 83 | | |
| S067 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 1 | 4 | 92 | | |
| S068 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 101 | | |
| S069 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 98 | | |
| S070 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 98 | | |
| S071 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 100 | | |
| S072 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 70 | | |
| S073 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 87 | | |
| S074 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 107 | | |
| S075 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 78 | | |
| S076 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 89 | | | |
| S077 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 96 | | |
| S078 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 106 | | |
| S079 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 96 | | |
| S080 | 3 | 1 | 5 | 1 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 3 | 1 | 4 | 5 | 1 | 3 | 5 | 73 | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

[illegible]

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

[illegible]

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

[illegible]

- n UIN Suska Riau.

[illegible]

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN D

(UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS)

UIN SUSKA RIAU

Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Aitem

Uji 1

Reliabilitas Skala *Self compassion*

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid | 133 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 133 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's | |
|------------|------------|
| Alpha | N of Items |
| ,885 | 26 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| A1 | 83,94 | 140,936 | ,441 | ,327 | ,881 |
| A2 | 84,05 | 136,543 | ,576 | ,578 | ,878 |
| A3 | 83,59 | 149,622 | ,129 | ,466 | ,887 |
| A4 | 84,27 | 139,456 | ,453 | ,463 | ,881 |
| A5 | 83,36 | 145,066 | ,348 | ,276 | ,883 |
| A6 | 84,29 | 136,951 | ,576 | ,525 | ,878 |
| A7 | 83,50 | 145,540 | ,314 | ,431 | ,884 |
| A8 | 84,54 | 145,174 | ,257 | ,392 | ,886 |
| A9 | 83,61 | 141,982 | ,465 | ,410 | ,881 |
| A10 | 83,84 | 144,195 | ,351 | ,509 | ,883 |
| A11 | 84,19 | 140,290 | ,471 | ,473 | ,880 |
| A12 | 83,65 | 139,836 | ,653 | ,619 | ,877 |
| A13 | 84,49 | 137,161 | ,557 | ,620 | ,878 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

| | | | | | |
|-----|-------|---------|------|------|------|
| A14 | 83,68 | 141,687 | ,542 | ,548 | ,879 |
| A15 | 83,60 | 145,029 | ,363 | ,548 | ,883 |
| A16 | 84,56 | 138,173 | ,562 | ,600 | ,878 |
| A17 | 83,95 | 144,747 | ,361 | ,442 | ,883 |
| A18 | 84,43 | 137,701 | ,536 | ,553 | ,879 |
| A19 | 83,83 | 143,291 | ,409 | ,363 | ,882 |
| A20 | 84,97 | 142,908 | ,398 | ,371 | ,882 |
| A21 | 84,21 | 141,652 | ,381 | ,487 | ,883 |
| A22 | 83,83 | 143,402 | ,447 | ,479 | ,881 |
| A23 | 83,65 | 141,776 | ,577 | ,576 | ,879 |
| A24 | 83,90 | 138,013 | ,520 | ,571 | ,879 |
| A25 | 84,59 | 137,487 | ,542 | ,597 | ,879 |
| A26 | 83,70 | 144,636 | ,499 | ,459 | ,881 |

Uji 2

Setelah aitem 3 dihapus

Reliabilitas Skala *Self compassion*

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid | 133 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 133 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,887 | 25 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| A1 | 80,17 | 138,154 | ,440 | ,884 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | |
|-----|-------|---------|------|------|
| A2 | 80,27 | 133,563 | ,585 | ,880 |
| A4 | 80,50 | 136,388 | ,464 | ,883 |
| A5 | 79,59 | 142,441 | ,337 | ,886 |
| A6 | 80,52 | 133,827 | ,591 | ,880 |
| A7 | 79,72 | 143,187 | ,289 | ,887 |
| A8 | 80,77 | 142,029 | ,270 | ,888 |
| A9 | 79,83 | 139,139 | ,467 | ,883 |
| A10 | 80,07 | 141,700 | ,335 | ,886 |
| A11 | 80,41 | 137,199 | ,484 | ,883 |
| A12 | 79,87 | 137,112 | ,650 | ,879 |
| A13 | 80,71 | 134,130 | ,568 | ,880 |
| A14 | 79,91 | 139,068 | ,532 | ,882 |
| A15 | 79,83 | 142,690 | ,336 | ,886 |
| A16 | 80,78 | 135,172 | ,573 | ,880 |
| A17 | 80,17 | 142,159 | ,348 | ,886 |
| A18 | 80,65 | 134,758 | ,543 | ,881 |
| A19 | 80,06 | 140,481 | ,408 | ,884 |
| A20 | 81,20 | 139,795 | ,412 | ,884 |
| A21 | 80,44 | 138,778 | ,384 | ,885 |
| A22 | 80,05 | 140,732 | ,439 | ,884 |
| A23 | 79,87 | 139,082 | ,571 | ,881 |
| A24 | 80,13 | 135,264 | ,519 | ,882 |
| A25 | 80,81 | 134,669 | ,544 | ,881 |
| A26 | 79,92 | 141,949 | ,490 | ,883 |

Uji 1

Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid | 133 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 133 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,938 | 39 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| A1 | 140,95 | 321,619 | ,442 | ,937 |
| A2 | 140,83 | 319,674 | ,531 | ,937 |
| A3 | 140,90 | 325,907 | ,304 | ,938 |
| A4 | 140,96 | 318,430 | ,466 | ,937 |
| A5 | 140,94 | 322,981 | ,406 | ,937 |
| A6 | 140,77 | 319,923 | ,502 | ,937 |
| A7 | 141,52 | 319,812 | ,365 | ,938 |
| A8 | 141,10 | 315,271 | ,596 | ,936 |
| A9 | 140,97 | 317,166 | ,541 | ,936 |
| A10 | 141,00 | 316,652 | ,534 | ,936 |
| A11 | 140,44 | 321,158 | ,437 | ,937 |
| A12 | 140,94 | 314,966 | ,591 | ,936 |
| A13 | 140,84 | 318,210 | ,528 | ,936 |
| A14 | 140,88 | 320,001 | ,447 | ,937 |
| A15 | 141,14 | 315,032 | ,557 | ,936 |
| A16 | 140,96 | 324,067 | ,390 | ,938 |
| A17 | 140,80 | 315,628 | ,614 | ,936 |
| A18 | 140,92 | 314,116 | ,685 | ,935 |
| A19 | 140,98 | 312,628 | ,696 | ,935 |
| A20 | 140,53 | 316,660 | ,500 | ,937 |
| A21 | 140,88 | 314,879 | ,649 | ,936 |
| A22 | 141,26 | 323,135 | ,264 | ,939 |
| A23 | 140,94 | 318,027 | ,478 | ,937 |
| A24 | 141,26 | 313,711 | ,627 | ,936 |
| A25 | 140,83 | 318,008 | ,497 | ,937 |
| A26 | 141,20 | 316,951 | ,471 | ,937 |
| A27 | 140,87 | 314,446 | ,608 | ,936 |
| A28 | 141,91 | 320,249 | ,320 | ,939 |
| A29 | 140,90 | 319,634 | ,572 | ,936 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | |
|-----|--------|---------|------|------|
| A30 | 140,76 | 316,639 | ,652 | ,936 |
| A31 | 141,20 | 312,780 | ,638 | ,935 |
| A32 | 141,01 | 315,401 | ,574 | ,936 |
| A33 | 141,07 | 315,715 | ,599 | ,936 |
| A34 | 141,10 | 310,513 | ,668 | ,935 |
| A35 | 140,97 | 321,938 | ,426 | ,937 |
| A36 | 141,34 | 315,801 | ,490 | ,937 |
| A37 | 141,32 | 314,839 | ,551 | ,936 |
| A38 | 141,51 | 313,858 | ,478 | ,937 |
| A39 | 141,29 | 317,406 | ,523 | ,937 |

LAMPIRAN E

(SKALA PENELITIAN)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan Nama saya Tiara Gustriani mahasiswa S1 Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau sedang melakukan penelitian tentang “hubungan dukungan sosial dengan *self compassion* pada mahasiswa di masa pandemi covid-19”. Pada kesempatan ini saya memohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian ini.

Skala ini terdiri dari beberapa bagian, saudara diharapkan membaca petunjuk pengisian skala dengan seksama dan mengisinya sesuai petunjuk. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang ada hanyalah jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara.

Dalam penelitian ini saya mengumpulkan beberapa informasi pribadi yang akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Dengan ikut serta dalam penelitian ini, saudara menyetujui penggunaan data tersebut serta semua informasi pribadi akan dijaga kerahasiaannya. Partisipasi saudara sangat kami hargai, terimakasih dan semoga sehat selalu.

Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin : ☐ Laki ☐ Perempuan

Usia :

Suku :

Agama :

Domisili : ☐ ☐ (Kabupaten)
☐ ☐ Besar (Provinsi)

Kebersamaan Orang Tua : ☐ Laki-laki Utuh ☐ Yatim ☐ Piatu
☐ Yatim & Piatu ☐ Bercerai

Semester :

No Whatsapp :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Petunjuk Pengisian:

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, pilih bagian yang mengungkapkan keadaan diri saudara.

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

N : Netral

SZ : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Skala A

| No | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|----|--|----|---|---|----|-----|
| 1 | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya | | | | | |
| 2 | Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah | | | | | |
| 3 | Ketika memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat saya terkucilkan dari dunia luar | | | | | |
| 4 | Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional | | | | | |
| 5 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu | | | | | |
| 6 | Ketika merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama seperti saya | | | | | |
| 7 | Di waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya | | | | | |
| 8 | Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil | | | | | |
| 9 | Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri bahwa perasaan tidak mampu yang saya rasakan juga dirasakan oleh sebagian besar orang | | | | | |
| 10 | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian diri yang tidak saya sukai | | | | | |
| 11 | Ketika saya mengalami kesulitan, saya memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan kepada diri saya | | | | | |



| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 12 | Ketika merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya | | | | | |
| 13 | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara seimbang | | | | | |
| 14 | Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya | | | | | |
| 15 | Ketika saya melihat aspek diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya | | | | | |
| 16 | Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai sesuatu yang wajar | | | | | |
| 17 | Ketika saya menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani kehidupan | | | | | |
| 18 | Saya berbuat baik kepada diri saya saat mengalami penderitaan | | | | | |
| 19 | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan | | | | | |
| 20 | Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan | | | | | |
| 21 | Ketika sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan | | | | | |
| 22 | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya | | | | | |
| 23 | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut | | | | | |
| 24 | Ketika saya gagal pada hal yang penting, saya cenderung merasa sendiri di tengah kegagalan tersebut | | | | | |
| 25 | Saya mencoba memahami dan bersabar pada aspek kepribadian yang tidak saya sukai | | | | | |

Skala B

| No | Pernyataan | SS | S | N | TS | STS |
|----|---|----|---|---|----|-----|
| 1 | Teman-teman menghargai, ketika saya menceritakan masalah saya | | | | | |
| 2 | Teman saya memberikan informasi tentang materi ketika terkendala dalam belajar daring | | | | | |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 3 | Teman saya bersedia meminjamkan uang ketika saya sedang membutuhkan | | | | | |
| 4 | Teman saya tidak menghargai saya ketika saya menceritakan masalah saya | | | | | |
| 5 | Teman saya percaya jika saya bisa mengikuti pelajaran daring dengan dengan baik | | | | | |
| 6 | Teman saya mendengarkan cerita saya ketika saya mengalami masalah | | | | | |
| 7 | Keluarga saya mengajak saya berdiskusi tentang kendala yang saya alami selama pembelajaran daring | | | | | |
| 8 | Teman saya tidak peduli pada saya ketika saya mengalami kesulitan | | | | | |
| 9 | Keluarga menyemangati saya untuk belajar secara maksimal | | | | | |
| 10 | Teman saya tidak mendengarkan cerita saya ketika saya mengalami masalah | | | | | |
| 11 | Saya senang ketika keluarga memahami kondisi saya | | | | | |
| 12 | Keluarga saya tidak memberikan semangat saat saya mengalami kesulitan belajar | | | | | |
| 13 | Keluarga saya memberikan perhatian berupa motivasi kepada saya | | | | | |
| 14 | Ketika saya mendapatkan nilai bagus keluarga saya memberikan saya pujian | | | | | |
| 15 | Ketika saya mendapatkan nilai bagus keluarga saya jarang memberikan saya pujian | | | | | |
| 16 | Keluarga saya turut senang ketika saya tidak banyak berbuat kesalahan saat belajar | | | | | |
| 17 | Ketika saya mengalami masalah, keluarga saya mengabaikan saya | | | | | |
| 18 | Tidak ada satupun teman yang mau memberikan bantuan ketika saya mengalami kesulitan | | | | | |
| 19 | Teman-teman mengacuhkan saya ketika saya meminta bantuan | | | | | |
| 20 | Keluarga saya enggan membelikan kuota internet ketika saya membutuhkan | | | | | |
| 21 | Teman saya enggan meminjamkan buku-buku yang saya perlukan untuk materi belajar | | | | | |
| 22 | Keluarga saya rela mencari pinjaman laptop ketika saya terdesak untuk belajar online | | | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 23 | Teman saya tidak memberikan informasi tentang materi ketika saya terkendala dalam belajar daring | | | | | |
| 24 | Keluarga saya tidak mau menemani saya mencari referensi buku | | | | | |
| 25 | Dukungan dari teman-teman membuat saya lebih semangat lagi dalam belajar | | | | | |
| 26 | Keluarga saya dengan senang hati menemani saya mencari referensi buku | | | | | |
| 27 | Keluarga saya tidak memberikan nasehat ketika saya sedang membutuhkan | | | | | |
| 28 | Komentar negatif dari teman membuat saya berkecil hati | | | | | |
| 29 | Teman saya memberikan saran dalam pengerjaan tugas | | | | | |
| 30 | Teman-teman saya bersedia untuk <i>sharing</i> ilmu selama belajar daring | | | | | |
| 31 | Teman saya tidak mengajak saya untuk belajar bersama | | | | | |
| 32 | Teman saya enggan memberikan saya saran dalam pengerjaan tugas | | | | | |
| 33 | Teman-teman enggan membantu saya untuk mencari jurnal-jurnal terkait materi pembelajaran | | | | | |
| 34 | Keluarga saya enggan berdiskusi tentang kendala yang saya alami selama pembelajaran daring | | | | | |
| 35 | Teman-teman mengikut sertakan saya dalam belajar bersama | | | | | |
| 36 | Ketika tugas saya belum selesai teman saya tidak bersedia membantu saya menyelesaikannya | | | | | |
| 37 | Saya jarang menghabiskan waktu bersama teman-teman untuk saling membantu dalam menangani masalah belajar daring | | | | | |
| 38 | Nasehat yang diberikan keluarga saya terkadang terlalu menyudutkan saya | | | | | |
| 39 | Teman-teman tidak peduli kapan saya akan presentasi di kelas | | | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN F

(TABULASI DATA PENELITIAN)

UIN SUSKA RIAU

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya atau hasil penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| Subjek | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | A8 | A9 | A10 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 | A24 | A25 | Total | |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|----|
| S.001 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 79 | |
| S.002 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 79 | |
| S.003 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 76 | |
| S.004 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 84 | |
| S.005 | 1 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 83 | |
| S.006 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 75 | |
| S.007 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 82 | |
| S.008 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 75 | |
| S.009 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 90 | |
| S.010 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 1 | 5 | 93 | |
| S.011 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 82 | |
| S.012 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 79 | |
| S.013 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 82 | |
| S.014 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 85 | |
| S.015 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | 64 | |
| S.016 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 90 | |
| S.017 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 73 | |
| S.018 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 56 | |
| S.019 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 73 | |
| S.020 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 75 | |
| S.021 | 5 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 63 | |
| S.022 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 94 | |
| S.023 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 89 | |
| S.024 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 78 | |
| S.025 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 84 | |
| S.026 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 82 | |
| S.027 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 83 |
| S.028 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 91 | |
| S.029 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 75 | |
| S.030 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 92 | |
| S.031 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 94 | |
| S.032 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 85 | |
| S.033 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 91 | |
| S.034 | 5 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 86 | |
| S.035 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 83 | |
| S.036 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 74 | |
| S.037 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 79 | |
| S.038 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 59 | |
| S.039 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 89 | |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

[illegible]

[illegible]

Stase Islamic University's Sultan Syarif Kasim Riau

[illegible]

[illegible]

State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. b. Penelitian tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

| | | | |
|---------|---|---|---|
| S.S.206 | 4 | 4 | 4 |
|---------|---|---|---|

[illegible]

[illegible]

Stte Isani Univrsit of Gutan yarif Kasim Riau

[illegible]



- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 | 253 | 254 | 255 | 256 | 257 | 258 | 259 | 260 | 261 | 262 | 263 | 264 | 265 | 266 | 267 | 268 | 269 | 270 | 271 | 272 | 273 | 274 | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 | 281 | 282 | 283 | 284 | 285 | 286 | 287 | 288 | 289 | 290 | 291 | 292 | 293 | 294 | 295 | 296 | 297 | 298 | 299 | 300 | 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 | 307 | 308 | 309 | 310 | 311 | 312 | 313 | 314 | 315 | 316 | 317 | 318 | 319 | 320 | 321 | 322 | 323 | 324 | 325 | 326 | 327 | 328 | 329 | 330 | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 | 337 | 338 | 339 | 340 | 341 | 342 | 343 | 344 | 345 | 346 | 347 | 348 | 349 | 350 | 351 | 352 | 353 | 354 | 355 | 356 | 357 | 358 | 359 | 360 | 361 | 362 | 363 | 364 | 365 | 366 | 367 | 368 | 369 | 370 | 371 | 372 | 373 | 374 | 375 | 376 | 377 | 378 | 379 | 380 | 381 | 382 | 383 | 384 | 385 | 386 | 387 | 388 | 389 | 390 | 391 | 392 | 393 | 394 | 395 | 396 | 397 | 398 | 399 | 400 | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 | 409 | 410 | 411 | 412 | 413 | 414 | 415 | 416 | 417 | 418 | 419 | 420 | 421 | 422 | 423 | 424 | 425 | 426 | 427 | 428 | 429 | 430 | 431 | 432 | 433 | 434 | 435 | 436 | 437 | 438 | 439 | 440 | 441 | 442 | 443 | 444 | 445 | 446 | 447 | 448 | 449 | 450 | 451 | 452 | 453 | 454 | 455 | 456 | 457 | 458 | 459 | 460 | 461 | 462 | 463 | 464 | 465 | 466 | 467 | 468 | 469 | 470 | 471 | 472 | 473 | 474 | 475 | 476 | 477 | 478 | 479 | 480 | 481 | 482 | 483 | 484 | 485 | 486 | 487 | 488 | 489 | 490 | 491 | 492 | 493 | 494 | 495 | 496 | 497 | 498 | 499 | 500 | 501 | 502 | 503 | 504 | 505 | 506 | 507 | 508 | 509 | 510 | 511 | 512 | 513 | 514 | 515 | 516 | 517 | 518 | 519 | 520 | 521 | 522 | 523 | 524 | 525 | 526 | 527 | 528 | 529 | 530 | 531 | 532 | 533 | 534 | 535 | 536 | 537 | 538 | 539 | 540 | 541 | 542 | 543 | 544 | 545 | 546 | 547 | 548 | 549 | 550 | 551 | 552 | 553 | 554 | 555 | 556 | 557 | 558 | 559 | 560 | 561 | 562 | 563 | 564 | 565 | 566 | 567 | 568 | 569 | 570 | 571 | 572 | 573 | 574 | 575 | 576 | 577 | 578 | 579 | 580 | 581 | 582 | 583 | 584 | 585 | 586 | 587 | 588 | 589 | 590 | 591 | 592 | 593 | 594 | 595 | 596 | 597 | 598 | 599 | 600 | 601 | 602 | 603 | 604 | 605 | 606 | 607 | 608 | 609 | 610 | 611 | 612 | 613 | 614 | 615 | 616 | 617 | 618 | 619 | 620 | 621 | 622 | 623 | 624 | 625 | 626 | 627 | 628 | 629 | 630 | 631 | 632 | 633 | 634 | 635 | 636 | 637 | 638 | 639 | 640 | 641 | 642 | 643 | 644 | 645 | 646 | 647 | 648 | 649 | 650 | 651 | 652 | 653 | 654 | 655 | 656 | 657 | 658 | 659 | 660 | 661 | 662 | 663 | 664 | 665 | 666 | 667 | 668 | 669 | 670 | 671 | 672 | 673 | 674 | 675 | 676 | 677 | 678 | 679 | 680 | 681 | 682 | 683 | 684 | 685 | 686 | 687 | 688 | 689 | 690 | 691 | 692 | 693 | 694 | 695 | 696 | 697 | 698 | 699 | 700 | 701 | 702 | 703 | 704 | 705 | 706 | 707 | 708 | 709 | 710 | 711 | 712 | 713 | 714 | 715 | 716 | 717 | 718 | 719 | 720 | 721 | 722 | 723 | 724 | 725 | 726 | 727 | 728 | 729 | 730 | 731 | 732 | 733 | 734 | 735 | 736 | 737 | 738 | 739 | 740 | 741 | 742 | 743 | 744 | 745 | 746 | 747 | 748 | 749 | 750 | 751 | 752 | 753 | 754 | 755 | 756 | 757 | 758 | 759 | 760 | 761 | 762 | 763 | 764 | 765 | 766 | 767 | 768 | 769 | 770 | 771 | 772 | 773 | 774 | 775 | 776 | 777 | 778 | 779 | 780 | 781 | 782 | 783 | 784 | 785 | 786 | 787 | 788 | 789 | 790 | 791 | 792 | 793 | 794 | 795 | 796 | 797 | 798 | 799 | 800 | 801 | 802 | 803 | 804 | 805 | 806 | 807 | 808 | 809 | 810 | 811 | 812 | 813 | 814 | 815 | 816 | 817 | 818 | 819 | 820 | 821 | 822 | 823 | 824 | 825 | 826 | 827 | 828 | 829 | 830 | 831 | 832 | 833 | 834 | 835 | 836 | 837 | 838 | 839 | 840 | 841 | 842 | 843 | 844 | 845 | 846 | 847 | 848 | 849 | 850 | 851 | 852 | 853 | 854 | 855 | 856 | 857 | 858 | 859 | 860 | 861 | 862 | 863 | 864 | 865 | 866 | 867 | 868 | 869 | 870 | 871 | 872 | 873 | 874 | 875 | 876 | 877 | 878 | 879 | 880 | 881 | 882 | 883 | 884 | 885 | 886 | 887 | 888 | 889 | 890 | 891 | 892 | 893 | 894 | 895 | 896 | 897 | 898 | 899 | 900 | 901 | 902 | 903 | 904 | 905 | 906 | 907 | 908 | 909 | 910 | 911 | 912 | 913 | 914 | 915 | 916 | 917 | 918 | 919 | 920 | 921 | 922 | 923 | 924 | 925 | 926 | 927 | 928 | 929 | 930 | 931 | 932 | 933 | 934 | 935 | 936 | 937 | 938 | 939 | 940 | 941 | 942 | 943 | 944 | 945 | 946 | 947 | 948 | 949 | 950 | 951 | 952 | 953 | 954 | 955 | 956 | 957 | 958 | 959 | 960 | 961 | 962 | 963 | 964 | 965 | 966 | 967 | 968 | 969 | 970 | 971 | 972 | 973 | 974 | 975 | 976 | 977 | 978 | 979 | 980 | 981 | 982 | 983 | 984 | 985 | 986 | 987 | 988 | 989 | 990 | 991 | 992 | 993 | 994 | 995 | 996 | 997 | 998 | 999 | 1000 | 1001 | 1002 | 1003 | 1004 | 1005 | 1006 | 1007 | 1008 | 1009 | 1010 | 1011 | 1012 | 1013 | 1014 | 1015 | 1016 | 1017 | 1018 | 1019 | 1020 | 1021 | 1022 | 1023 | 1024 | 1025 | 1026 | 1027 | 1028 | 1029 | 1030 | 1031 | 1032 | 1033 | 1034 | 1035 | 1036 | 1037 | 1038 | 1039 | 1040 | 1041 | 1042 | 1043 | 1044 | 1045 | 1046 | 1047 | 1048 | 1049 | 1050 | 1051 | 1052 | 1053 | 1054 | 1055 | 1056 | 1057 | 1058 | 1059 | 1060 | 1061 | 1062 | 1063 | 1064 | 1065 | 1066 | 1067 | 1068 | 1069 | 1070 | 1071 | 1072 | 1073 | 1074 | 1075 | 1076 | 1077 | 1078 | 1079 | 1080 | 1081 | 1082 | 1083 | 1084 | 1085 | 1086 | 1087 | 1088 | 1089 | 1090 | 1091 | 1092 | 1093 | 1094 | 1095 | 1096 | 1097 | 1098 | 1099 | 1100 | 1101 | 1102 | 1103 | 1104 | 1105 | 1106 | 1107 | 1108 | 1109 | 1110 | 1111 | 1112 | 1113 | 1114 | 1115 | 1116 | 1117 | 1118 | 1119 | 1120 | 1121 | 1122 | 1123 | 1124 | 1125 | 1126 | 1127 | 1128 | 1129 | 1130 | 1131 | 1132 | 1133 | 1134 | 1135 | 1136 | 1137 | 1138 | 1139 | 1140 | 1141 | 1142 | 1143 | 1144 | 1145 | 1146 | 1147 | 1148 | 1149 | 1150 | 1151 | 1152 | 1153 | 1154 | 1155 | 1156 | 1157 | 1158 | 1159 | 1160 | 1161 | 1162 | 1163 | 1164 | 1165 | 1166 | 1167 | 1168 | 1169 | 1170 | 1171 | 1172 | 1173 | 1174 | 1175 | 1176 | 1177 | 1178 | 1179 | 1180 | 1181 | 1182 | 1183 | 1184 | 1185 | 1186 | 1187 | 1188 | 1189 | 1190 | 1191 | 1192 | 1193 | 1194 | 1195 | 1196 | 1197 | 1198 | 1199 | 1200 | 1201 | 1202 | 1203 | 1204 | 1205 | 1206 | 1207 | 1208 | 1209 | 1210 | 1211 | 1212 | 1213 | 1214 | 1215 | 1216 | 1217 | 1218 | 1219 | 1220 | 1221 | 1222 | 1223 | 1224 | 1225 | 1226 | 1227 | 1228 | 1229 | 1230 | 1231 | 1232 | 1233 | 1234 | 1235 | 1236 | 1237 | 1238 | 1239 | 1240 | 1241 | 1242 | 1243 | 1244 | 1245 | 1246 | 1247 | 1248 | 1249 | 1250 | 1251 | 1252 | 1253 | 1254 | 1255 | 1256 | 1257 | 1258 | 1259 | 1260 | 1261 | 1262 | 1263 | 1264 | 1265 | 1266 | 1267 | 1268 | 1269 | 1270 | 1271 | 1272 | 1273 | 1274 | 1275 | 1276 | 1277 | 1278 | 1279 | 1280 | 1281 | 1282 | 1283 | 1284 | 1285 | 1286 | 1287 | 1288 | 1289 | 1290 | 1291 | 1292 | 1293 | 1294 | 1295 | 1296 | 1297 | 1298 | 1299 | 1300 | 1301 | 1302 | 1303 | 1304 | 1305 | 1306 | 1307 | 1308 | 1309 | 1310 | 1311 | 1312 | 1313 | 1314 | 1315 | 1316 | 1317 | 1318 | 1319 | 1320 | 1321 | 1322 | 1323 | 1324 | 1325 | 1326 | 1327 | 1328 | 1329 | 1330 | 1331 | 1332 | 1333 | 1334 | 1335 | 1336 | 1337 | 1338 | 1339 | 1340 | 1341 | 1342 | 1343 | 1344 | 1345 | 1346 | 1347 | 1348 | 1349 | 1350 | 1351 | 1352 | 1353 | 1354 | 1355 | 1356 | 1357 | 1358 | 1359 | 1360 | 1361 | 1362 | 1363 | 1364 | 1365 | 1366 | 1367 | 1368 | 1369 | 1370 | 1371 | 1372 | 1373 | 1374 | 1375 | 1376 | 1377 | 1378 | 1379 | 1380 | 1381 | 1382 | 1383 | 1384 | 1385 | 1386 | 1387 | 1388 | 1389 | 1390 | 1391 | 1392 | 1393 | 1394 | 1395 | 1396 | 1397 | 1398 | 1399 | 1400 | 1401 | 1402 | 1403 | 1404 | 1405 | 1406 | 1407 | 1408 | 1409 | 1410 | 1411 | 1412 | 1413 | 1414 | 1415 | 1416 | 1417 | 1418 | 1419 | 1420 | 1421 | 1422 | 1423 | 1424 | 1425 | 1426 | 1427 | 1428 | 1429 | 1430 | 1431 | 1432 | 1433 | 1434 | 1435 | 1436 | 1437 | 1438 | 1439 | 1440 | 1441 | 1442 | 1443 | 1444 | 1445 | 1446 | 1447 | 1448 | 1449 | 1450 | 1451 | 1452 | 1453 | 1454 | 1455 | 1456 | 1457 | 1458 | 1459 | 1460 | 1461 | 1462 | 1463 | 1464 | 1465 | 1466 | 1467 | 1468 | 1469 | 1470 | 1471 | 1472 | 1473 | 1474 | 1475 | 1476 | 1477 | 1478 | 1479 | 1480 | 1481 | 1482 | 1483 | 1484 | 1485 | 1486 | 1487 | 1488 | 1489 | 1490 | 1491 | 1492 | 1493 | 1494 | 1495 | 1496 | 1497 | 1498 | 1499 | 1500 | 1501 | 1502 | 1503 | 1504 | 1505 | 1506 | 1507 | 1508 | 1509 | 1510 | 1511 | 1512 | 1513 | 1514 | 1515 | 1516 | 1517 | 1518 | 1519 | 1520 | 1521 | 1522 | 1523 | 1524 | 1525 | 1526 | 1527 | 1528 | 1529 | 1530 | 1531 | 1532 | 1533 | 1534 | 1535 | 1536 | 1537 | 1538 | 1539 | 1540 | 1541 | 1542 | 1543 | 1544 | 1545 | 1546 | 1547 | 1548 | 1549 | 1550 | 1551 | 1552 | 1553 | 1554 | 1555 | 1556 | 1557 | 1558 | 1559 | 1560 | 1561 | 1562 | 1563 | 1564 | 1565 | 1566 | 1567 | 1568 | 1569 | 1570 | 1571 | 1572 | 1573 | 1574 | 1575 | 1576 | 1577 | 1578 | 1579 | 1580 | 1581 | 1582 | 1583 | 1584 | 1585 | 1586 | 1587 | 1588 | 1589 | 1590 | 1591 | 1592 | 1593 | 1594 | 1595 | 1596 | 1597 | 1598 | 1599 | 1600 | 1601 | 1602 | 1603 | 1604 | 1605 | 1606 | 1607 | 1608 | 1609 | 1610 | 1611 | 1612 | 1613 | 1614 | 1615 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

[illegible]

- [illegible]

[illegible]



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN G

(UJI ASUMSI & ANALISIS TAMBAHAN)

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI NORMALITAS

Uji Skewnes dan Kurtosis

Descriptive Statistics

| | N | Skewness | | Kurtosis | |
|--------------------|-----|-----------|------------|-----------|------------|
| | | Statistic | Std. Error | Statistic | Std. Error |
| Self compassion | 270 | -,133 | ,148 | ,296 | ,295 |
| Dukungan Sosial | 270 | -,119 | ,148 | -,234 | ,295 |
| Valid N (listwise) | 270 | | | | |

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-----------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| Self compassion * Dukungan Sosial | Between Groups | (Combined) | 14679,538 | 78 | 188,199 | 1,871 | ,000 |
| | | Linearity | 7249,421 | 1 | 7249,421 | 72,056 | ,000 |
| | | Deviation from Linearity | 7430,117 | 77 | 96,495 | ,959 | ,576 |
| | Within Groups | | 19216,125 | 191 | 100,608 | | |
| | Total | | 33895,663 | 269 | | | |

Measures of Association

| | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
|-----------------------------------|------|-----------|------|-------------|
| Self compassion * Dukungan Sosial | ,462 | ,214 | ,658 | ,433 |

UJI HIPOTESIS

Descriptive Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|-----------------|--------|----------------|-----|
| Self compassion | 84,07 | 11,225 | 270 |
| Dukungan Sosial | 144,41 | 18,479 | 270 |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Correlations

| | | Self compassion | Dukungan Sosial |
|-----------------|---------------------|-----------------|-----------------|
| Self compassion | Pearson Correlation | 1 | ,462** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 270 | 270 |
| Dukungan Sosial | Pearson Correlation | ,462** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | |
| | N | 270 | 270 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ANALISIS TAMBAHAN

Kategorisasi *Self compassion* dan Dukungan sosia

Kategori *Self compassion*

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 16 | 5,9 | 5,9 | 5,9 |
| | Sedang | 116 | 43,0 | 43,0 | 48,9 |
| | Tinggi | 122 | 45,2 | 45,2 | 94,1 |
| | Sangat Tinggi | 16 | 5,9 | 5,9 | 100,0 |
| | Total | 270 | 100,0 | 100,0 | |

Kategori dukungan sosial

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 2,00 | 5 | 1,9 | 1,9 | 1,9 |
| | 3,00 | 58 | 21,5 | 21,5 | 23,3 |
| | 4,00 | 136 | 50,4 | 50,4 | 73,7 |
| | 5,00 | 71 | 26,3 | 26,3 | 100,0 |
| | Total | 270 | 100,0 | 100,0 | |

Sumbangsih Per-Aspek Dukungan Sosial

| | | Correlations | | | | | Jaringan Sosial | Self compassion |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------|----------|-----------------|-----------------|
| | | Emosional | Penghargaan | Instrumental | Informasi | | | |
| Emosional | Pearson Correlation | 1 | ,798** | ,665** | ,707** | ,698** | | ,419** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | ,000 |
| | Sum of Squares and Cross-products | 4947,041 | 4489,700 | 3538,548 | 3199,667 | 2915,674 | | 5422,381 |
| | Covariance | 18,390 | 16,690 | 13,154 | 11,895 | 10,839 | | 20,158 |
| | N | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | | 270 |
| Penghargaan | Pearson Correlation | ,798** | 1 | ,529** | ,658** | ,658** | | ,432** |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | | ,000 | ,000 | ,000 | | ,000 |
| | Sum of Squares and Cross-products | 4489,700 | 6406,300 | 3203,600 | 3387,000 | 3126,400 | | 6366,100 |
| | Covariance | 16,690 | 23,815 | 11,909 | 12,591 | 11,622 | | 23,666 |
| | N | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | | 270 |
| Instrumental | Pearson Correlation | ,665** | ,529** | 1 | ,717** | ,728** | | ,360** |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | | ,000 | ,000 | | ,000 |
| | Sum of Squares and Cross-products | 3538,548 | 3203,600 | 5722,830 | 3488,333 | 3267,615 | | 5007,496 |
| | Covariance | 13,154 | 11,909 | 21,274 | 12,968 | 12,147 | | 18,615 |
| | N | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | | 270 |
| Informasi | Pearson Correlation | ,707** | ,658** | ,717** | 1 | ,771** | | ,408** |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,000 | | ,000 | | ,000 |
| | Sum of Squares and Cross-products | 3199,667 | 3387,000 | 3488,333 | 4136,000 | 2943,667 | | 4834,333 |
| | Covariance | 11,895 | 12,591 | 12,968 | 15,375 | 10,943 | | 17,971 |
| | N | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | | 270 |
| Jaringan Sosial | Pearson Correlation | ,698** | ,658** | ,728** | ,771** | 1 | | ,382** |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | | ,000 |
| | Sum of Squares and Cross-products | 2915,674 | 3126,400 | 3267,615 | 2943,667 | 3524,607 | | 4174,948 |
| | Covariance | 10,839 | 11,622 | 12,147 | 10,943 | 13,103 | | 15,520 |
| | N | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | | 270 |
| Self compassion | Pearson Correlation | ,419** | ,432** | ,360** | ,408** | ,382** | | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



| | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| Sum of Squares and Cross-products | 5422,381 | 6366,100 | 5007,496 | 4834,333 | 4174,948 | 33895,663 |
| Covariance | 20,158 | 23,666 | 18,615 | 17,971 | 15,520 | 126,006 |
| N | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ANOVA^a

| Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| 1 Regression | 7483,274 | 5 | 1496,655 | 14,960 | ,000 ^b |
| Residual | 26412,389 | 264 | 100,047 | | |
| Total | 33895,663 | 269 | | | |

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | Std. Error | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| 1 (Constant) | 43,012 | 5,021 | | 8,567 | ,000 |
| Emosional | ,200 | ,273 | ,076 | ,732 | ,465 |
| Penghargaan | ,531 | ,218 | ,231 | 2,437 | ,015 |
| Instrumental | ,193 | ,215 | ,079 | ,899 | ,369 |
| Informasi | ,379 | ,277 | ,132 | 1,370 | ,172 |
| Jaringan Sosial | ,052 | ,302 | ,017 | ,174 | ,862 |

a. Dependent Variable: *Self compassion*

Uji Independent T Test

Berdasarkan Usia

Group Statistics

| | Usia | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------|-------|-----|-------|----------------|-----------------|
| Self compassion | 18-20 | 173 | 82,92 | 10,165 | ,773 |
| | 21-24 | 97 | 86,69 | 12,208 | 1,240 |

Independent Samples Test



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Levene's Test for Equality of Variances

t-test for Equality of Means

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
|-----------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper |
| Self compassion | Equal variances assumed | 5,133 | ,024 | -2,714 | 268 | ,007 | -3,766 | 1,388 | -6,498 | -1,033 |
| | Equal variances not assumed | | | -2,578 | 170,753 | ,011 | -3,766 | 1,461 | -6,649 | -,882 |

Group Statistics

| | Usia | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------|-------|-----|--------|----------------|-----------------|
| Dukungan Sosial | 18-20 | 173 | 144,02 | 18,214 | 1,385 |
| | 21-24 | 97 | 145,65 | 19,070 | 1,936 |

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances

t-test for Equality of Means

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
|-----------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper |
| Dukungan Sosial | Equal variances assumed | ,105 | ,746 | -,695 | 268 | ,488 | -1,632 | 2,350 | -6,259 | 2,994 |
| | Equal variances not assumed | | | -,686 | 191,373 | ,494 | -1,632 | 2,380 | -6,328 | 3,063 |

LAMPIRAN H

(SURAT IZIN PENELITIAN)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : B-493E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2021 Pekanbaru, 07 Mei 2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.
1. Dekan Fakultas Psikologi
2. Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial
UIN SUSKA Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Tiara Gustriani
NIM : 11760124785
Tempat Tgl.Lahir : Sungai Baru/ 24 Agustus 1999
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (Delapan)

ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Compassion pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19".

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
Dekan,



Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
NIP. 19720828 200604 1 002



6/4/2021

**KEMENTERIAN AGAMA
UIN SUSKA RIAU
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL**

| | |
|--|---|
| LEMBAR DISPOSISI | |
| Indeks Berkas : Kode : | 366 04 Juni 2021 |
| Hal : Izin Try Out, an. Tiara Gustriani Tanggal Surat : 04 Juni 2021 Asal : D. Psikologi | Nomor : B- 493E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2021 |
| Tanggal Penyelesaian : 04 Juni 2021 | Sifat: |
| I. DEKAN II. WADEK / KET.JURY KABAG. TU. <i>Kabag - proses 4/6/21</i> | Diteruskan Kepada : 1. <i>Cabang</i> 2. <i>Dekan</i> 3. <i>(7 6 21)</i> 4. <i>(7 6 21)</i> 5. <i>(7 6 21)</i> 6. <i>(7 6 21)</i> <i>28 Brms (7 6 21)</i> |
| Sesudah digunakan harap segera dikembalikan Kepada : Tanggal : | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Nomor :
Sifat :
Lampiran :
Hal :
Tang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

: B-525E/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2021
: Biasa
: -
: Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 07 Juni 2021

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN SUSKA Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Tiara Gustriani
NIM : 11760124785
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (Delapan)

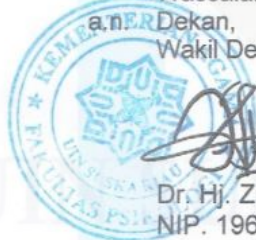
ditugaskan untuk melakukan riset penelitian di tempat Saudara guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Compassion pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19".

untuk itu kami mohon Saudara berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
a.n. Dekan,
Wakil Dekan II



Dr. Hj. Zulhidah, M.Pd
NIP. 19660423 199403 2 001



UN SUSKA RIAU

Undang-Undang

milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : B-607E/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2021

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bawah:

Nama : Tiara Gustriani
NIM : 11760124785
Tempat Tgl.Lahir : Sungai Baru/ 24 Agustus 1999
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (Delapan)

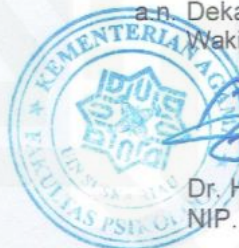
Benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian di Fakultas Psikologi dengan judul:

"Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Compassion pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 30 Juni 2021

a.n. Dekan,
Wakil Dekan II



Dr. Hj. Zulhidah, M.Pd
NIP. 19660423 199403 2 001

Tembusan:
Yth. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.